



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Avdeling for folkehelsefag

Andreas Løkken

Fysisk aktivitetsnivå i ungdomsskolen sett i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger

Physical activity levels in a comprehensive school in relations to the Directorate of Health's recommendations

Bachelor - Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Bacheloroppgave

2012

Samtykker til utlån hos biblioteket:

☒ JA

☐ NEI

SAMMENDRAG

Forfatter:

Andreas Løkken, Bachelor - Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag - 2012

Avdeling for folkehelsefag, Høgskolen i Hedmark, Elverum.

Oppgavens tittel:

Fysisk aktivitetsnivå i ungdomsskolen sett i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger.

Problemstilling:

«Hvordan er det fysiske aktivitetsnivået hos elever ved en utvalgt ungdomsskole på Østlandet? Er nivået i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger?».

Metode:

For å kunne få svar på min problemstilling har jeg valgt å bruke en kvantitativ metode ved hjelp av spørreskjema. Utvalget mitt bestod av totalt 75 elever fordelt på 8., 9. og 10. klasse ved den utvalgte ungdomsskolen.

Resultat:

Det fysiske aktivitetsnivået hos elevene ved den utvalgte ungdomsskolen havner både innenfor og utenfor Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet blant barn og unge. 68% av elevene er aktive nok i henhold til anbefalingene på 60 minutter med fysisk aktivitet per dag (7 timer per uke).

FORORD

Dette er en bacheloroppgave som er et krav siste året på faglærerutdanningen i kroppsøving. I denne oppgaven har jeg har valgt å arbeide med noe som interesserer meg og som virket spennende å skrive om, nemlig fysisk aktivitet og aktivitetsnivået blant elever i ungdomsskolen.

Prosessen med å få oppgaven ferdig har vært lang og energikrevende, men det er ingen tvil om at jeg har lært ufattelig mye ved å skrive en sånn oppgave. Den har gitt meg ny kunnskap og gjort meg nysgjerrig på andre perspektiver innen fysisk aktivitet. Dette tror jeg kan komme godt med når jeg skal formidle mine kunnskaper som en fremtidig kroppsøvingslærer.

Jeg vil gjerne takke den utvalgte skolen som lot meg få gjennomføre spørreundersøkelsen som stod sentralt i mitt arbeid.

En spesiell takk går til min veileder, Bente Ovedie Skogvang. Takk for gode råd og tips!

Elverum 01.05.12

Andreas Løkken

Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning.....	5
1.1	Bakgrunn for problemområde	5
1.2	Avgrensing av oppgaven	6
2.0	Teori	6
2.1	Fysisk aktivitet og helse.....	6
2.2	Fordeler ved fysisk aktivitet	9
2.2.1	Fysisk aktivitet med ulik intensitet.....	11
2.3	Ulemper ved fysisk aktivitet.....	11
2.4	Anbefalinger om fysisk aktivitet.....	12
2.4.1	Fysisk aktivitet hos barn og unge	14
2.4.2	Hvordan få barn og unge mer aktive	14
2.5	FYSAK.....	16
2.6	Fysisk inaktivitet	16
2.7	Kroppsøving og læreplaner	17
2.7.1	Kunnskapsløftet (L06)	17
2.7.2	Formål med kroppsøvfingsfaget	17
2.8	Andre undersøkelser	18
3.0	Problemstilling	19
4.0	Metode	20
4.1	Hva er metode?.....	20
4.2	Begrunnelse for valg av metode	20
4.3	Spørreskjema (Enquete).....	21
4.4	Etiske og juridiske forhold.....	22
4.5	Populasjon og utvalg	22
4.5.1	Frafall.....	23
4.5.2	Validitet, og validitet til spørreskjemaundersøkelsen	23
4.5.3	Reliabilitet, og reliabilitet til spørreskjemaundersøkelsen	24
5.0	Resultat	25
5.1	Bakgrunnsvariabler	25
5.2	Resultat av problemstillingen	25
6.0	Drøfting	33
7.0	Konklusjon	39
7.1	Kritiske blikk på forskningsoppgaven	40

LITTERATURLISTE

VEDLEGGSLISTE

Vedlegg 1. Spørreundersøkelse

Vedlegg 2. Taushetsplikt

Vedlegg 3. Søknad om tillatelse til å gjennomføre spørreskjemaundersøkelse

Vedlegg 4. Vedrørende spørreskjemaundersøkelse til forskningsoppgaven

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for problemområde

Jeg har valgt å skrive om fysisk aktivitet og fysisk aktivitetsnivå hos skoleelever opp mot Helsedirektoratets anbefalinger fordi det er et tema som interesserer meg. Siden jeg går siste året på utdanningen min føler jeg at det både er viktig og riktig å skrive om noe som ligger veldig sentralt i rollen som en kroppsøvingslærer. Ved å forske på dette vil det kunne gi meg ny kunnskap og gi meg nye erfaringer som vil være nyttig i min karriere. Jeg er selv opptatt av fysisk aktivitet som helsefremmende- og skadeforebyggende, men også gleden i det å være fysisk aktiv. Ifølge Helsedirektoratet så avtar det fysiske aktivitetsnivået hos barn og unge etter hvert som de blir eldre (Helsedirektoratet 2008). Jeg vil forske på om dette også er tilfellet ved en utvalgt skole på Østlandet. Som kroppsøvingslærer er det viktig å se sammenhengen mellom kroppsøving og fysisk aktivitet for å kunne tilrettelegge undervisningen på best mulig måte.

Fokuset på fysisk aktivitet har eksplodert de siste årene som både kan ses på som positivt og negativt. Regjeringen kom også på banen i 2005 når de la frem “Handlingsplanen for fysisk aktivitet” som skulle gjennomføres i perioden 2005-2009. Denne handlingsplanen hadde to hovedmål. Første målet var å øke andelen barn og ungdom som er moderat fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag. Andre hovedmålet var å øke andelen voksne og eldre som er moderat fysisk aktive til 30 minutter hver dag. Det som menes med moderat fysisk aktivitet er rask gange (Regjeringen 2005). Så det er tydelig at regjeringen også ser på fysisk aktivitet som en viktig del av menneskenes liv.

1.2 Avgrensing av oppgaven

Fysisk aktivitet er et hett tema som blir snakket og forsket veldig mye på. Det var derfor viktig å gjøre noen avgrensinger på min forskning. Som forsker valgte jeg å fokusere på de tre forskjellige klassetrinnene på en ungdomsskole. Dette ble gjort fordi tidligere forskning fra Norges idrettshøgskole på oppdrag fra Helsedirektoratet viste at det er rundt dette aldersnivået selve aktivitetsnivået daler mest (Bahr 2008). Derfor følte jeg at det kunne bli interessant å finne ut om dette tilfellet var likt på en ungdomsskole på Østlandet. Klassene ble tilfeldig valgt av min kontaktperson gjennom ungdomsskolen. Jeg avgrenset oppgaven til å studere en total av 75 elever ved ulike trinn ved denne ungdomsskolen.

2.0 Teori

I dette kapittelet tar jeg for meg hovedsakelig fysisk aktivitet der jeg anvender relevant fagstoff.

2.1 Fysisk aktivitet og helse

Fysisk aktivitet blir definert som kroppslig bevegelse forårsaket av skjelettmuskulaturen, som medfører forbruk av energi. Forskjellige kategorier av fysisk aktivitet inkluderer søvn, arbeid og fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter inkluderer husarbeid og andre plikter, rekreasjon og sport, lek og dans og systematisk trening (Martinsen 2005).

“Fordi all fysisk aktivitet øker energiomsetningen blir måling av fysisk aktivitet ofte registrert som energiforbruk (KJ eller kcal). Fysisk aktivitet kan også uttrykkes som mengde utført arbeid (watts), tidsperiode med aktivitet, telling av antall bevegelser eller som score på et spørreskjema” (Helsedirektoratet, s.a.).

Fysisk aktivitet og trening kan beskrives med de fire ulike faktorer (Helsedirektoratet 2001).

1. Type aktivitet: fotball, styrketrening, gå tur, etc.
2. Intensitet: hvor høy intensitet det fysiske arbeidet innebærer.
3. Frekvens: antall ganger man er aktiv i løpet av en gitt tidsperiode.
4. Varighet: tid brukt på fysisk aktivitet angitt i minutter eller timer

Fysisk aktivitet har fått mye oppmerksomhet i skolen ettersom man i dag vet at det fysiske grunnlaget man har som barn gjenspeiler seg i voksen alder. Flere av våre folkesykdommer har sitt utspring allerede hos barn, noe som gjør det enda viktigere å poengtere hvor betydningsfullt det er med fysisk aktivitet for barn så vel som voksne (Svantesson 2007).

«Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles» (Helsedirektoratet, s.a.).

Bahr slår fast at mennesket er skapt for bevegelse og at et liv som tilbringes stillesittende med fysisk inaktivitet fører til økt sykdomsrisiko. Ved regelmessig fysisk aktivitet og trening så blir sykdomsrisikoen lavere og det kan virke forebyggende. Ved enkelte tilfeller kan også regelmessig fysisk aktivitet kurere en rekke sykdommer (Bahr 2008).

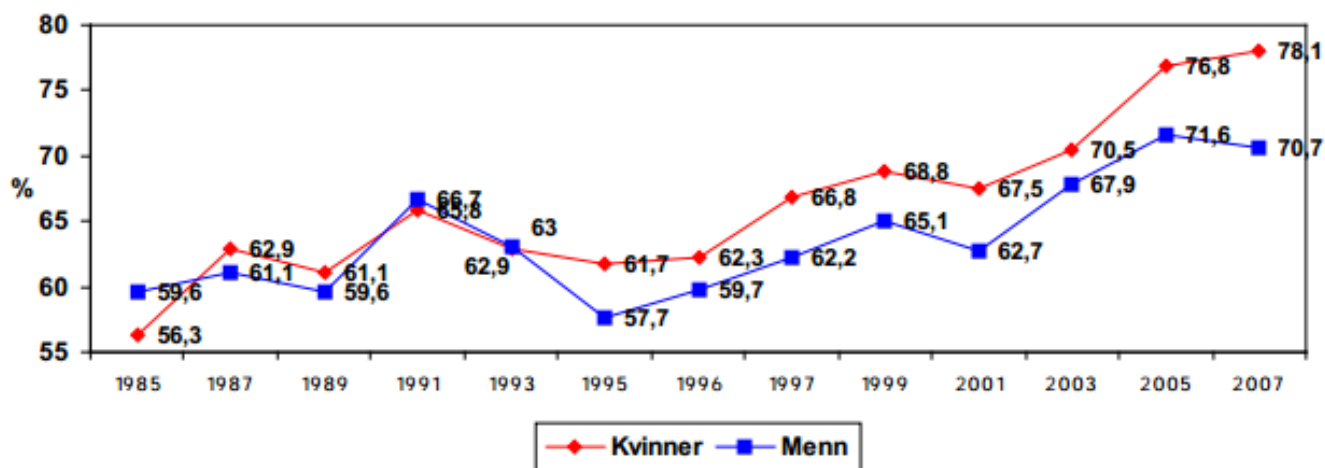
Helse blir definert som fravær av lidelse og sykdom, men Verdens helseorganisasjon (WHO) tar å utdyper definisjonen enda litt til.

“Helse er ikke bare fravær av lidelse og sykdom, men fullkomment kroppslig, mentalt og sosialt velvære” (WHO s.a.).

Mange vil si at denne definisjonen fra Verdens helseorganisasjon er litt diffus. Dette er fordi at definisjonen krever så mye at det kan ikke være mange i verden som kan ha særlig god helse. Forskere har derfor utviklet en alternativ helsemodell som forsøker å inkludere begge definisjonene. Her har vi en vertikal linje med null på midten. Under null gjelder den medisinske helsedefinisjonen som beskriver tall og statistikk. Dette omhandler harde fakta om sykdommer, funksjonshemninger og skader. Over null er det verdier som ikke lar seg måles av forskere med statistikker og tall (Loland 2007).

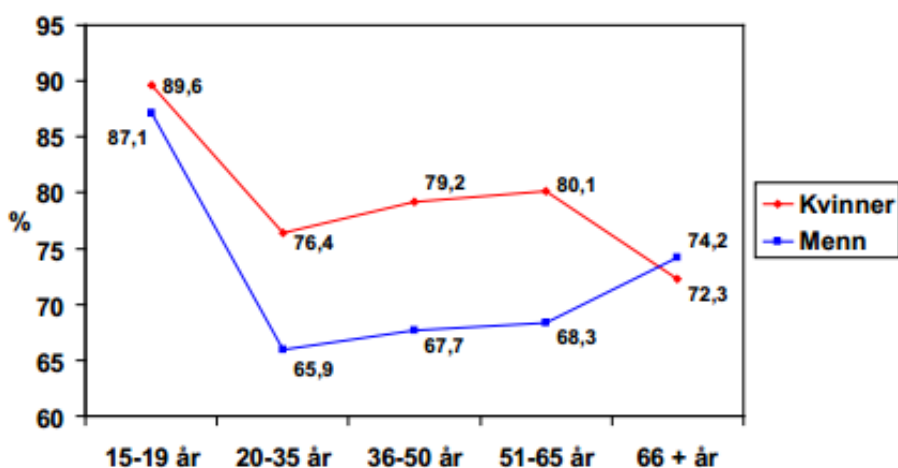
“God helse vil si å oppleve trygghet, mening og verdi i livet og mestre de utfordringer vi står ovenfor” (Loland 2007, s.197.) Loland skriver videre at det ikke finnes en direkte sammenheng mellom grad av sykdom og grad av det gode liv. Et menneske med en form for kroppslig funksjonshemming kan selvfølgelig leve et liv med like god kvalitet som et menneske som er funksjonsfrisk. Allikevel henger skalaen over null og under null sammen. Det har vist seg at mennesker som opplever høy livskvalitet, ofte har sterkere immunforsvar, at de blir sjeldnere syke og har kortere sykdomsperioder enn mennesker som ikke opplever like høy livskvalitet (ibid.).

Ny forskning viser at det fysiske aktivitetsnivået hos befolkningen har økt betraktelig siden 1995, men at hverdagslige aktiviteter har gått ned. Man kan også se at det er flere kvinner enn menn over 15 år som driver med fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon en gang i uka eller oftere (Fasting 2008). Dette fremgår i figur 1.



Figur 1. “Fysisk aktivitet og idrett i befolkningen” (Fasting, 2008, s.29).

“Helt siden 1993 har kvinnene drevet mer fysisk aktivitet i form av trening og mosjon enn menn, og forskjellene mellom kvinner og menn har økt de siste årene. I dag gjelder denne kjønnsforskjellen enten man trener 1 dag i uka eller hver dag” (Fasting 2008, s. 30). Dette kommer frem i figur 2.



Figur 2. “Forskjellen mellom kvinner og menn” (Fasting, 2008, s.30).

2.2 Fordeler ved fysisk aktivitet

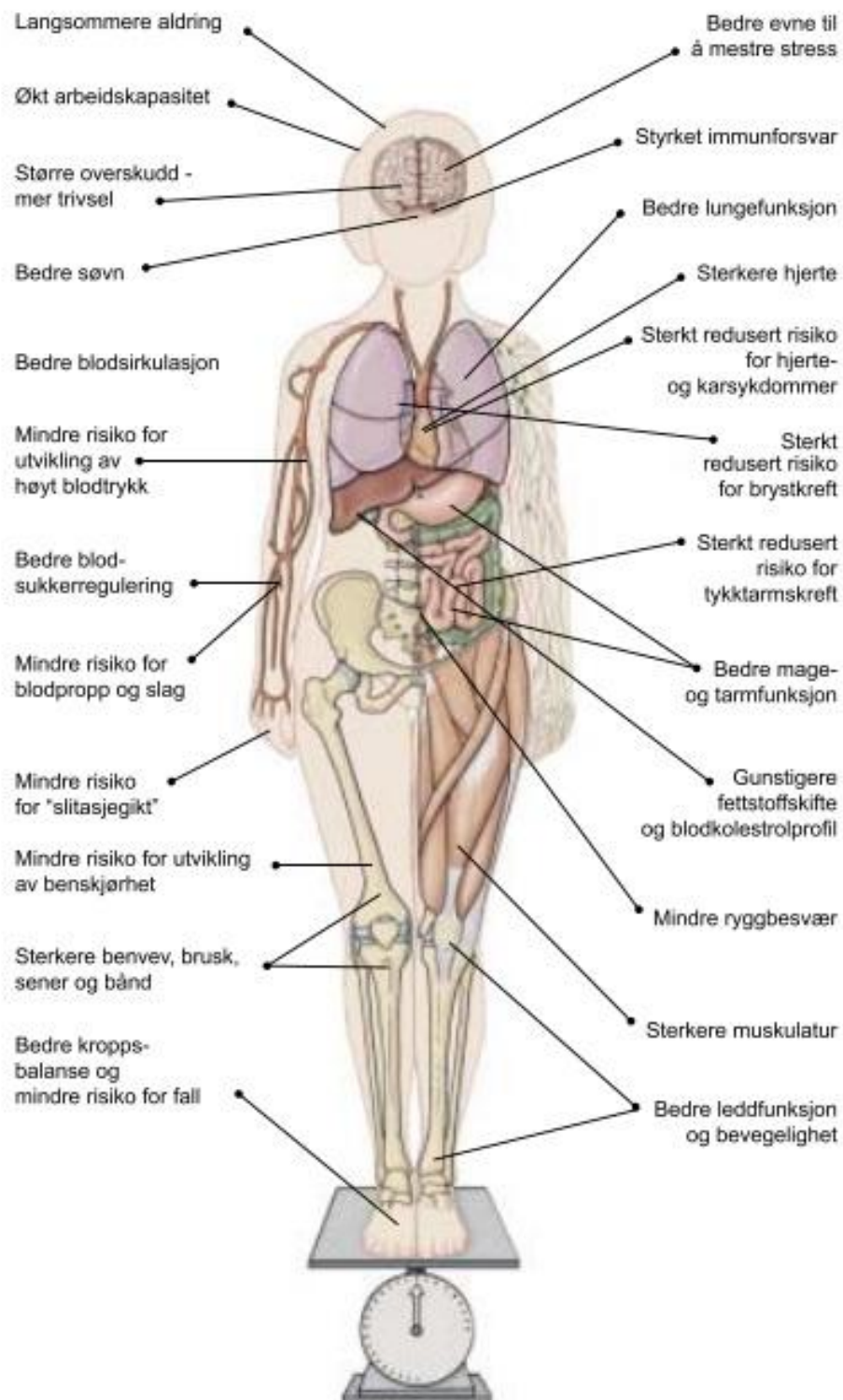
Helsedirektør Bjørn-Inge Larsen skriver blant annet i aktivitetshåndboken at økt fysisk aktivitet gir mange positive ringvirkninger (Bahr 2008). Han refererer til forskning som viser at personer som blir fysiske aktive ofte blir mer bevisst på sine levevaner. Dette ser en da mest på røykevaner og kosthold.

Fysisk aktivitet er bra for både kropp og sjel. De fleste av organene i kroppen samt vevene blir påvirket av fysisk arbeid og tilpasser seg når man trener regelmessig. Det er dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet i betydelig grad reduserer risikoen for prematur død (Henriksson og Sundberg 2008)

Går man inn på nettsiden til Verdens Helseorganisasjon (WHO) så kommer dette opp svart på hvitt: «Fysisk inaktivitet er blitt identifisert som den fjerde viktigste risikofaktor for global dødelighet som forårsaker anslagsvis 3,2 millioner dødsfall globalt» (WHO s.a, egen oversettelse).

Fordelene med fysisk aktivitet er mange. Jeg har derfor brukt en illustrasjon som er laget av Kari C. Toverud som er utarbeidet av Sigmund B. Strømme som viser hvordan jevnlig fysisk aktivitet påvirker kroppen og dens funksjoner:

Regelmessig fysisk aktivitet gir:



Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt
 Utarbeidet av Sigmund B. Strømme. Illustrasjon: Karl C. Tøverud

Figur 3. "Regelmessig fysisk aktivitet gir"(Loland 2007, s.199).

Når man ser alle de positive helsegevinstene regelmessig fysisk aktivitet har på kroppen vår finner jeg det skremmende at det er så mange som velger å være inaktive. Som man ser på illustrasjonen over så er det ufattelig lite som skal til for å oppfylle de anbefalingene som gir disse helsegevinstene. Anbefalingene kommer jeg tilbake til senere i oppgaven.

2.2.1 Fysisk aktivitet med ulik intensitet

Man kan utføre fysisk aktivitet med ulik intensitet. Virkningene på de forskjellige kroppsfunksjoner blir større ved et høyt intensitetsnivå enn med et lavt nivå.

Henriksson og Sundberg (2008, s.8) slår fast at:

Oksygenforbruket, som er direkte knyttet til energiforbruket, stiger fra en kvart liter per minutt i hvile til litt over 1 liter per minutt ved en rolig spasertur. Ved maksimalt arbeid øker det til mellom 2 og 7 liter per minutt, det vil si inntil 20-25 ganger forbruket i hvile. Ved fysisk arbeid øker pulsen og hjertets minuttvolum. Pusten går mange ganger raskere, blodtrykket øker, kroppstemperaturen stiger, hjertets og musklenes gjennomblødning øker, det dannes mer melkesyre og utskillelsen av hormoner som adrenalin, veksthormon og kortisol øker.

Som en ser reagerer også kroppen positivt på rolig fysisk aktivitet som for eksempel en rolig spasertur. Dessverre er mange ikke klar over helsegevinstene en kan oppnå ved å bare spasere seg en liten tur hver dag.

2.3 Ulemper ved fysisk aktivitet

Selv om vi fremtidige kroppsøvlingslærere sverger på fysisk aktivitet finnes det også ulemper innen fysisk aktivitet som kan være skadelig for helsen vår. Det finnes faktisk grenser for hvor mye kroppen tåler. Effekten på helsen avhenger av hvor hardt vi trener. Effektene flater også ut ettersom vi øker treningsmengdene. Ved svært store treningsmengder kan effekten være negativ i helsemessig forstand. Dersom kroppen aldri får tid til å ta seg inn igjen kan selv erfarne toppidrettsutøvere oppleve det vi kaller for overtrening. Dette er fordi de utsetter kroppen sin for store kroppslige belastninger uten at kroppen får seg nok hvile og restitusjon (Loland 2007).

Hos barn og unge blir det diskutert om for mye hard trening uten god nok restitusjon kan gi negative effekter. Her blir barn og unges vekst og modenhet som for eksempel skjelettmodenhet og beintetthet, endelig lengde og kjønnsmodenhet diskutert.

Ved overdreven fysisk aktivitet så har Martinsen (2011, s.145) slått fast følgende:

“Blant den gruppen som trener mest, er det vanlig at treningen medfører slitasjeskader i muskler, sener og ledd. Noen får tretthetsbrudd i føttene. I tillegg til den mekaniske belastningen kan lave nivåer av østrogen og mangelfull næringstilførsel bidra til utvikling av osteoporose.” Personer som trener ekstremt mye kan sammen med personer med undervekt oppleve uregelmessig menstruasjon eller oppleve at menstruasjonen faller bort helt (ibid.).

“Det er en vanlig oppfatning at de fleste personer med spiseforstyrrelser er overdrevent fysisk aktive. Noen er overdrevent aktive i den grad at det er skadelig for helsen, og det er disse som har fått mest oppmerksomhet” (Martinsen, 2011, s. 141). Selv om de trener mye, så blir de ikke i bedre form, trolig på grunn av utilfredsstillende ernæring og restitusjon. Andre er imidlertid inaktive og opplever negative helsekonsekvenser av det (ibid.).

Ulempen ved fysisk aktivitet innenfor spiseforstyrrelser omhandler primært personer som er alvorlig underernært (anoreksi). Dette er personer som har et forvrengt syn på sin egen kropp ved at de tror de er overvektige selv om vektskålen viser noe helt annet. Disse personene holder på med fysisk aktivitet for å holde den kroppsvekten de er på, eller ved å slanke seg ytterligere (ibid.).

Martinsen henviser også til en undersøkelse av Bratland-Sanda og medarbeidere (2010) som viser at det finnes personer med tvangspregede treningsritualer. Disse personene trener opptil flere timer, som styrer hverdagen. Dette gjør de ofte for å regulere negative, smertefulle følelser der selve treningen blir å slippe unna all negativiteten (Martinsen 2011, s.145).

2.4 Anbefalinger om fysisk aktivitet

Alle mennesker bør være i fysisk aktivitet til sammen minst 30 minutter, helst hver dag. Det bør være middels intensitet, for eksempel en rask spasertur. For å kunne bedre helsegevinstene ytterligere kan det oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten (Bahr 2008).

Dette er de generelle anbefalingene som Helsedepartementet har kommet med for voksne. Siden voksne ikke er et sentralt tema i min oppgave velger jeg å ikke skrive mer om anbefalingene for de.

Sosial- og helsedirektoratet har utarbeidet noen anbefalinger når det gjelder fysisk aktivitet for barn og unge. Anbefalingene går ut på at barn og unge bør være i variert fysisk aktivitet i minst 60 minutter hver dag siden regelmessig fysisk aktivitet er viktig og nødvendig for normal vekst og utvikling. Det er anbefalt at det er lystbetont lek og trening med ulik intensitet, gjerne sammen med andre barn eller voksne (Helsedirektoratet, s.a.). Aktiviteten bør være så allsidig som mulig for at barna skal kunne utvikle alle sider ved fysisk aktivitet. Dette omhandler utholdenhet, muskelstyrke, bevegelighet, hurtighet, spenst og motorisk ferdighet(ibid.).

Når en ser på disse anbefalingene fra Helsedirektoratet så skal det være fullt mulig for barn og unge å oppfylle kravene. Derfor er det viktig med riktig kompetanse i skoler og barnehager som kan legge til rette og motivere for en aktiv hverdag. Det er viktig at barn og unge får den utfordringer de trenger i forhold til sine egne fysiske forutsetninger uansett hvilket nivå de ligger på. For at disse anbefalingene skal bli møtt så er det viktig at grunnlaget blir arbeidet med fra tidlig alder. Her er det viktig at familien, skolen, barnehagen og det lokale nærmiljøet legger fokuset på fysisk aktivitet. Når barn blir motivert til fysisk aktivitet i tidlig alder kan dette få en positiv effekt på aktivitetsnivået og helsen etter hvert som de blir eldre.

I Norge har man skjønnet problemene som følger med fysisk inaktivitet. Her har åtte departementer samarbeidet om en handlingsplan som skal hjelpe den norske befolkningen tilbake til en mer aktiv hverdag. Handlingsplanen skulle gjennomføres i femårsperioden 2005-2009. Handlingsplanens visjon:

Bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen.

Hovedmål 1:

Øke andelen barn og ungdom som er moderat fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag.

Hovedmål 2:

Øke andelen voksne og eldre som er moderat fysisk aktive i minst 30 minutter hver dag.

Det som menes med moderat fysisk aktivitet er med en intensitet som tilsvarer rask gange (Regjeringen 2005). Handlingsplanen samsvarer da med Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet. Siden tilrettelegging ikke er en viktig del av min oppgave velger jeg å ikke utdype mer om denne handlingsplanen.

2.4.1 Fysisk aktivitet hos barn og unge

«Fysisk aktivitet blir definert som «all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket», det vil i prinsippet si all den tid som barnet ikke sover eller er helt i ro. Den fysiske aktiviteten kan være spontan, planlagt, og/eller organisert» (Bahr 2008, s.45). Den spontane fysiske aktiviteten kan for eksempel foregå som lek eller som forflytning. Samfunnet stiller mindre og mindre krav hos oss mennesker med tanke på transport. Noen steder hvor barn og unge utfoldet seg i fri lek blir nå ansett som for farlige på ulike måter. For å trekke inn en link så kan en nevne at Norge er blant de europeiske landene som har minst garantert tid til kroppsøving per uke (Bahr 2008).

2.4.2 Hvordan få barn og unge mer aktive

Det viktigste spørsmålet som kanskje ikke blir stilt nok er hvordan en skal få barn og unge mer aktive. Fysisk aktivitet kan være så enkelt som transport til og fra skolen. Det er ingen tvil om at mange barn og unge blir kjørt til og fra skolen hver eneste dag selv om avstanden er fullt overkommelig å gå eller sykle (Bahr 2008). Noe en kan starte med er å sette spørsmål ved når foreldrene bør ta affære så at barna deres begynner å bevege seg mer. For selv om skolen har kroppsøving og FYSAK noen ganger i uken så er det viktig at barna får et tidlig grunnlag og det er her foreldrene bør stå frem som gode rollemodeller som styrer barna mot en mer aktiv livsstil. Dette kan bli implementert i tidlig alder så at handlinger senere vil ubevisst påvirke barnas atferd (ibid.).

En annen viktig arena er skolen. Her finnes det store muligheter for å være i fysisk aktivitet. Anbefalingene fra helsedirektoratet tilsier at barn og unge bør være i fysisk aktivitet i minst 60 minutter hver dag. Skolen et viktig verktøy i arbeidet med å få barn og unge mer aktive. Ved å sette inn 60 minutter med fysisk aktivitet på hvert trinn så hadde skolen vært med på å oppfylle de minstekravene som Helsedirektoratet har satt.

Det er sterke argumentasjoner for at skolen må utvide kroppsøvfingsfaget betraktelig, slik at det faktisk blir en time med fysisk aktivitet hver dag for alle elevene på de forskjellige klassetrinnene. Et tiltak som ble satt i gang i Hedmark for noen år tilbake er FYSAK. FYSAK er en forkortelse for fysisk aktivitet som har som mål å gi elevene en time med aktivitet i skoletiden som ligger utenom faget kroppsøving.

Andre forhold som bør bli tilrettelagt for fysisk aktivitet kan være organisert og uorganisert leker/idretter i nærmiljøet på fritiden. Derfor bør det også stilles krav til hver enkelt nærmiljø og idrettslag. Nærmiljøet bør ha forskjellige alternativ for barn og unge. Idrett for barn er også et viktig punkt og en ypperlig mulighet for barna til å få stimulert de bevegelsene de trenger. Når barn og unge har forskjellige alternativ i nærmiljøet både med idrett og lek så vil dette skape en større variasjon for de fysiske aktive. Gjennom variasjon så vil barn og unge oppleve motivasjon (Loland 2007).

Motivasjon

“Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening. Motivasjon står derfor helt sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd” (Imsen 2005, s.375). Når vi hører ordet motivasjon når det er snakk om elever så er det ofte positivt vinklet. Er eleven umotivert så faller det heller mot det negative. Når det er positivt vinklet er eleven pliktoppfyllende og interessert i det arbeidet han eller hun driver med. Dette er noe vi alle kjenner oss igjen i, er vi motiverte for noe så er det ofte lettere å arbeide med og ting setter seg dypere i hjernen våres. Imsen (2003) skriver at årsakene rundt motivasjon kan være av både ytre og indre natur.

Ytre motivasjon. Ytre motivasjon kan være når en elev sitter en helg hjemme alene og øver på matematikkformler. Han vet at hvis han gjør dette får han bedre karakterer som igjen gir bedre mulighet til å komme inn på ønsket studium. Eller når barn blir lovet sjokolade på lørdager bare de lover å spise opp maten som er på tallerkenen. Dette blir omtalt som en ytre motivasjon (Imsen 2003).

Indre motivasjon. Når for eksempel barn og unge føler for lek og utfoldelse snakker en ofte om den indre motivasjonen. Naturlig motivering er en nærliggende betegnelse.

Uansett så er det viktig å motivere barn og unge til å bli mer aktive både på skolen og på fritid. På hjemmefronten så er familie og venner viktige bidragsytere mot det å bli fysisk aktiv. På skolen så er det lærere, og spesielt kroppsøvlingslæreren som må jobbe som motivatorer (ibid.).

2.5 FYSAK

Enkle tiltak – Stor gevinst

FYSAK er en forkortelse for fysisk aktivitet. Enkle tiltak og små endringer kan ha store positive effekter, derfor er FYSAK-prosjektet etablert for å hjelpe kommunene i gang med å tilrettelegge for fysisk aktivitet. “FYSAK-prosjektet har som målsetting å utvikle gode modeller for systematisk bruk av tilpasset fysisk aktivitet i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid med forankring i kommunehelsetjenesten. (...) Prosjektet utgjør en del av fylkeskommunens totale arbeid med fysisk aktivitet, og er et av mange satsingsområder innen folkehelsearbeidet” (Fysak.hedmark s.a).

Det har vist seg at små endringer kan ha store helsegevinster, og for å holde den fysiske formen ved like kreves veldig lite (for eksempel starte med 30 min. gange hver dag). Utfordringen er å sørge for at alle uansett forutsetninger og behov kan finne gode aktivitetstilbud som motiverer for videre fysisk aktivitet.

2.6 Fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet er en kjent risikofaktor for utvikling av en rekke folkesykdommer. Inaktivitet medfører økt risiko for blant annet: diabetes, høyt blodtrykk, enkelte kreftformer, hjerte- og karsykdommer samt andre alvorlige sykdommer. Undersøkelser gjort fra Finland viser at opptil 40 prosent av nye tilfeller av hjerte- og karsykdommer kommer fra fysisk inaktivitet(Statsmelding 23 2001-2002). Når barn går igjennom langvarig fysisk inaktivitet med en passiv livsstil så vil dette medføre redusert muskelstyrke og utholdenhet, dårlig motorisk ferdighet samt en økt risiko for overvekt (Loland 2007).

Loland (2007, s.198) beskriver risikoen man tar ved en inaktiv livsstil slik:

“De inaktive er særlig utsatt for hjerte- og karsykdommer, for sukkersyke, enkelte kreftformer, beinskjørhet og antakelig også for depresjoner. Om lag 40% av dem som dør i Norge i dag, dør av slike sykdommer. Beregninger viser at det er tilnærmet dobbelt så stor risiko for å dø av hjerte- og karsykdommer eller hjerneslag dersom vi er inaktive, i forhold til om vi er aktive. Det er også viktig å være klar over at dersom vi slutter med treningen, forsvinner de positive virkningene på helsen ganske fort. Som noen sier: Fysisk aktivitet kan ikke settes på benken”.

2.7 Kroppsøving og læreplaner

2.7.1 Kunnskapsløftet (L06)

Kunnskapsløftet er den nye reformen i grunnskolen og videregående opplæring (Utdanningsdirektoratet, 2006). Reformen fører til en rekke endringer i skolens innhold, struktur og organisering fra første trinn i grunnskolen til siste trinn i videregående opplæring. Reformen startet i august 2006 og omfatter fra høsten 2007 elevene på 1. – 10. trinn i grunnskolen og på første og andre trinn i videregående opplæring. Med andre ord er kunnskapsløftet selve bibelen for lærere i Norge. Skolen/lærerne skal gi alle elever likeverdig opplæring og være med på å redusere ulikhetene mellom individ og grupper. Kunnskapsløftet er et verktøy og et mål for å kunne realisere nettopp dette (Utdanningsdirektoratet 2006).

2.7.2 Formål med kroppsøvingsfaget

I læreplanen for kroppsøving så starter kunnskapsløftet med å fortelle hvorfor bevegelse og aktiviteter innenfor bevegelse er så viktig for oss mennesker. Det å gi barn og unge gode forutsetninger for å kunne være med å utvikle ferdigheter i idrett og andre aktiviteter kommer sterkt frem, samtidig som de slår fast at en skal være forberedt til å ferdes og oppholde seg ute i naturen (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Som det kommer frem i Kunnskapsløftet så skal kroppsøving være et allmenndannende fag som skal medvirke at mennesker sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. I kroppsøving så skal bevegelsesleker, dans, friluftsliv og allsidig idrett stå sentralt der elevene fra egne forutsetninger skal føle og oppleve mestring og mestringsglede. Det er viktig at elevene selv skal kunne forstå viktigheten rundt det med å drive fysisk aktivitet og hvordan fysisk aktivitet kan utvikle praktiske ferdigheter (Utdanningsdirektoratet, 2006).

«Faget skal gi kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile, og erfaring med korleis ein kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetsformene. Det skal òg vere med og gi fysiske utfordringar og mot til å tøye eigne grenser for meistring, i både spontan og organisert verksemd» (Utdanningsdirektoratet, 2006, s.151).

Det er liten eller ingen tvil om at målet med kroppsøving forsøker å få barn og unge glad i fysisk aktivitet. Inn mot det moderne samfunn som gjør det enklere for alle og enhver til å bli mer stillesittende og inaktive så er fysisk aktivitet både i og utenom skolen blitt så viktig. Det å få barn og unge mer aktive er ikke bare skolens jobb, men familien og nærområdets jobb å forhindre folkesykdommene som medfølger fysisk inaktivitet.

2.8 Andre undersøkelser

Forskjeller mellom barn og tenåringer

Bahr (2008, s.46) viser til undersøkelser gjort av Norges Idrettshøgskole på oppdrag fra Helsedirektoratet:

Undersøkelsen viser at det er stor forskjell på aktivitetsnivået mellom barn og tenåringer. Objektive undersøkelser viser at 91 % av 9-årige gutter og 75 % av 9-årige jenter er aktive nok i henhold til de fysiske anbefalingene helsedirektoratet har publisert. En ser tydelig gjennom undersøkelsen at det fysiske aktivitetsnivået går drastisk ned når en kommer i tenårene. Kun 50 % av 15-åringene er aktive nok i henhold til anbefalingene. Den norske 15-åringen har et 31 % lavere aktivitetsnivå enn for en 9-åring. Det kan finnes mange grunner til akkurat dette, men det spekuleres i om det er fordi det blir lengre avstand til skolene så de må bli kjørt, at mange slutter med idrettene sine og andre organiserte aktiviteter, og at det er andre ting som er mer lokkende (ibid.). Under kartleggingen kommer det også frem tydelige forskjeller mellom kjønnene. Både hos 9-åringene og 15-åringene så er det guttene som er mest aktive. Men guttenes aktivitetsnivå faller raskere enn jentenes nivå fra de er 9-15 år. Hos 15-åringene er det mer jevnt der 54 % av guttene og 50 % av jentene er aktive nok i henhold til anbefalingene (ibid.). Data som er innsamlet fra Oslo i 2000 viser at aktivitetsnivået hos 9-åringene har økt med 10 % blant jentene og 5 % blant guttene. Dette er data som er innsamlet fra gruppen barn som har foreldre med høyere utdanning (Helsedirektoratet 2011). Det vi ser her er en konklusjon som viser at mange norske barn og unge havner under det anbefalte aktivitetsnivået. De er ikke tilstrekkelig fysisk aktive.

Motiver for fysisk aktivitet og trening

Breivik (2011, s.27.) skriver om ulike begrunnelser om hvorfor man driver fysisk aktivitet og trening. Han slår fast at i 2009 var det tett på to tredjedeler av respondentene som hadde deltatt på en undersøkelse laget av Norsk Monitor at de to motivene "gir fysisk og mentalt

overskudd” og “forebygger helseplager” var av meget stor betydning. “Avstressing/avkobling” kom på en sterk tredje plass og “ha det gøy/moro” på en fjerde plass i denne undersøkelsen (Breivik, Sand, Raufoss, Tangen, Thorèn, Bergaust, Stokke, m.fl. 2011).

3.0 Problemstilling

“Spørsmål om hva undersøkelsen skal fokusere på, vil si å utforme en problemstilling. Det innebærer å definere ett eller flere tema som forskningsoppgaven skal gi informasjon om. (...) Problemstillingen inneholder ofte spørsmål som forskeren ønsker informasjon om” (Thagaard, 2009, s.59).

Problemstilling

Hvordan er det fysiske aktivitetsnivået hos elevene ved en utvalgt ungdomsskole på Østlandet? Er nivået i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger?

Gjennom denne problemstillingen vil jeg prøve å få svar på hvor mye tid elevene ved den utvalgte skolen bruker på fysisk aktivitet både i kroppsøving og utenfor skolen. Forskjellene mellom kjønn vil jeg også legge inn i min analyse. Jeg ønsker å utføre undersøkelsen min på en utvalgt skole på Østlandet. Dette gjør jeg både for å kunne sikre et høyt antall deltakere pluss at jeg kan sammenligne de tre trinnene ved skolen for å se om aktivitetsnivået avtar med alderen. Undersøkelsen min skal være anonym og frivillig å delta på. Eneste avslørende spørsmål blir om hvilket kjønn de er, alder og klassetrinn.

4.0 Metode

Her redegjør jeg for hvilken metode jeg har valgt å bruke som skal kunne belyse problemstillingen min på best mulig måte.

4.1 Hva er metode?

Halvorsen (2008, s.20) skriver at:

Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Vi ønsker å gjøre oppdagelser i den menneskelige verden, og ved å bruke ulike metoder kan vi forbedre og skjerpe vår oppdagelsesevne slik at vi kan se årsakene bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling og kollektivens og sosiale-materielle strukturers betydning for individers og gruppers meninger og handlinger.

For at dataene som skal bli samlet inn skal bli best mulig, er det viktig at en har valgt en riktig metode for sin problemstilling. Vi står ovenfor to valg når vi skal velge en metode, kvalitativ eller kvantitativ metode. Hovedforskjellen på metodene er at den kvalitative metoden går mer i dybden, mens den kvantitative metoden går mer i bredden av temaet som blir forsket på.

4.2 Begrunnelse for valg av metode

Når man skal samle inn data fra en undersøkelse, er det viktig at man har tenkt igjennom hvilke eller hvilken metode som er mest relevant. Etter en har utformet en ferdig problemstilling kan en velge en metode. Min forskningsoppgave går ut på å finne aktivitetsnivået til elever ved en ungdomsskole og finne ut om det nivået er i tråd med helsedirektoratets anbefalinger. For å gjøre dette mest mulig effektivt og for å samle inn så mange svar som mulig har jeg valgt å bruke en *kvantitativ* metode så jeg kan gå mer i bredden av det jeg ønsker å forske på.

Kunnskapssenteret (2004) skriver at:

De mest vanlige kvantitative metodene for innhenting av verbale utsagn er forskjellige former for utspørringsteknikker. Til forskjell fra de kvalitative metodene stilles spørsmålene på en måte som er bestemt på forhånd og som ikke kan misforståes. Alle

som er med i undersøkelsen får de samme spørsmålene og de samme svaralternativene. Spørsmålene stilles til så mange som mulig. Metoden kan benyttes som en kvalitativ forfase, men blir som regel benyttet alene.

Jeg har valgt å bruke den kvantitative metoden i min oppgave. Dette er fordi et spørreskjema vil belyse min problemstilling best, samt den vil være mest mulig effektivt når jeg skal samle inn data fra en større gruppe. For å avdekke hvor mye tid elevene bruker på fysisk aktivitet så stiller jeg med like spørsmål i spørreskjemaundersøkelsen. Spørsmålene skal være de samme så jeg kan sammenligne svarene opp mot kjønnene og de forskjellige klassene.

4.3 Spørreskjema (Enquete)

En mye brukt kvantitativ metode er spørreskjemaet. Ved å bruke enquete som jeg har tenkt kan jeg sende spørreskjemaet ut til mange informanter samtidig. Her leser respondenten selv spørsmålene og noterer sine svar på spørreskjemaet. Fordelen er at jeg kan stille samme spørsmål til et stort antall mennesker. Metoden innebærer at jeg kan bruke datamaskiner og statistiske dataprogram når jeg skal analysere datamaterialet. Dette gjør det enklere å analysere svarene (Befring 2007). Denne metoden forutsetter at problemstillingen er meget presis og gjennomarbeidet, noe jeg føler den er. Jeg brukte ingen dataprogram når jeg analyserte dataene, dette var fordi jeg ikke hadde nok kunnskaper eller tid til å anvende et slikt program.

Vanlige feil ved spørreskjema er at man spør om alt for mye. Spørreskjemaet blir for langt. Det stilles for mange spørsmål fordi det på en måte er kjekt å ha med. Altså spørsmål som ikke er egnet til å belyse selve problemstillingen (Befring 2007). Dermed skal jeg holde spørreskjemaet trofast mot min problemstilling ved å stille relevante spørsmål.

Metodisk sett kan vi se på enquete som et kollektivt intervju, der et spørreskjema går ut til mange personer samtidig. Enquete er en strukturert tilnærming som stiller krav til systematisk utforming av både spørsmål og svarkategorier. Spørsmålene bør være relevante for personene som skal delta i undersøkelsen og opplegget kan ikke være for omfattende. Formuleringene skal være korte og presise, og svaralternativene skal være klare og tydelige (Befring 2007).

I spørreskjemaet mitt bruker jeg både åpne og lukkede spørsmål. Ved å ha lukkede svar blir det lettere med kodingen av svar samt at spørsmålene blir klarere presisert når svaralternativer foreligger. Jeg har også med alternative svar på noen av spørsmålene mine. Dette gjorde jeg fordi det kan være uendelig mange grunner til hvorfor mennesker utfører de handlinger de gjør. Ved å ha med åpne spørsmål gir det svar som uttrykker ambivalens. Ved å bruke lukkede svar får jeg et mer spesifikt svar enn om jeg hadde brukt kun åpne. Derfor har jeg valgt å bruke litt av åpne spørsmål der respondentene kan svare selvstendig uten noen svaralternativer hvis de føler for det. Jeg gjorde dette fordi jeg følte at denne måten ville hjelpe meg med å belyse problemstillingen på en best mulig måte. Under oppbyggingen av spørreskjemaet mitt startet jeg med enkle upersonlige spørsmål (kjønn, alder osv.) som skal kunne virke som en “oppvarming”. Eventuelle emosjonelle eller sensitive spørsmål skulle jeg ta til slutt. Enquete som jeg har brukt skal på en måte selge seg selv, så det var viktig at spørreskjemaet skulle være selvforklarende (Halvorsen, 2008). Data som jeg har samlet inn ved hjelp av spørreskjema er presentert i form av søylediagrammer og tekst.

4.4 Etiske og juridiske forhold

I min oppgave skal jeg sende ut spørreskjema til 8., 9. og 10.klasse på en utvalgt ungdomsskole på Østlandet. I forkant av undersøkelsene skal en søke om tillatelse til å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse ved den respektive skolen. Det er viktig å opprettholde skolens og informantenes anonymitet. All innsamlet data vil bli behandlet konfidensielt og det er ikke mulig å spore opp personer eller den utvalgte skolen ut i fra resultatene. Det er kun jeg som forsker som vet hvilken skole eller vet om hvilke personer som har vært involvert i undersøkelsen. Jeg har også skrevet under på en taushetserklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS) regler.

4.5 Populasjon og utvalg

«Med populasjonen for ei undersøking forstår vi den gruppa av personar, institusjoner eller andre fenomen som ein tar sikte på å få kunnskapar om. Dette blir òg kalla universet. Utvalget er det utsnittet av populasjonen eller universet som vi faktisk undersøker» (Befring 2007, s93).

Når en skal gjennomføre en spørreundersøkelse så må man bestemme seg for hvem som skal være med som informanter. Formålet med min undersøkelse var å finne ut aktivitetsnivået til elever på en ungdomsskole på Østlandet og se om dette nivået var overens med de anbefalingene Helsedirektoratet har utgitt. Når jeg skulle lage en spørreundersøkelse var det viktig for meg å få et større utvalg av personer som skulle delta på undersøkelsen, helst likt antall på de tre forskjellige trinnene på ungdomsskolen. Dette var for å kunne se en mer riktig forskjell blant elevene ved å sammenligne klassetrinnene og kjønnene opp mot hverandre, samt sikre et positivt tall av deltakere. Jeg fikk en total av 72 elever med på min spørreundersøkelse.

4.5.1 Frafall

Siden spørreundersøkelsen er helt frivillig å delta på så kan det fort bli mange som ikke deltar i selve undersøkelsen. Så mulige frafall på denne spørreundersøkelsen kan bli elever som ikke har lyst til å være med, elever som er fraværende på undersøkelsesdagen, og elever som svarer blank på spørreskjemaet. Men siden spørreundersøkelsen var anonym, tvilte jeg på et stort frafall.

Når jeg møtte opp på undersøkelsesdagen hadde jeg med meg lærere inn på de forskjellige klasserommene der jeg skulle legge frem min spørreundersøkelse. Læreren introduserte hva som skulle skje de neste 5 minuttene og jeg fortalte om litt generell informasjon angående spørreskjemaet så det ikke skulle bli noen misforståelser. Jeg presiserte at det skulle være en anonym spørreundersøkelse som ikke kunne kobles til den enkelte, og at de skulle prøve å svare så ærlig som de kunne uten å bry seg om hva klassekameratene kom til å skrive. Når jeg foretok analysen av innsamlet data hadde overraskende nok 100% deltatt på undersøkelsen (72 elever). Men selv om alle deltok på undersøkelsen så var det noen som hadde latt være å svare på noen av spørsmålene, men dette var forutsett.

4.5.2 Validitet, og validitet til spørreskjemaundersøkelsen

Validitet står for gyldighet eller relevans. Utfordringen for meg blir å samle inn data som er relevante for den problemstillingen jeg arbeider med.

Når jeg skal sette spørreskjemaundersøkelsen opp mot min problemstilling så må den være såpass oversiktlig og enkel at den vil gi valide data til mitt videre arbeid.

4.5.3 Reliabilitet, og reliabilitet til spørreskjemaundersøkelsen

Knut Halvorsen (2008, s.68) skriver at:

Med reliabilitet siktes det til hvor pålitelige målingene er. Høy reliabilitet betyr at uavhengige målinger skal gi tilnærmest identiske resultater, det vil si at målene har små målefeil. For å oppnå dette må de ulike leddene i måleprosessen være fri for unøyaktigheter. Vi må for eksempel ikke ha kodet eller registrere våre data feil.

Under min forskning er det viktig at jeg har en tilfredsstillende reliabilitet som sikrer innsamlet data den påliteligheten som gjør informasjonen egnet til å belyse min problemstilling. Det er viktig at jeg jobber med å unngå feil i både innsamlingsfasen og behandlingsfasen. Dersom dataene jeg har samlet inn har lav pålitelighet, vil det være uheldig for min problemstilling. Det kreves at de resultatene jeg kommer frem til er en nøyaktig samhandling mellom min problemstilling, datainnsamlingen, behandlingen av dataene og resultatet. Den metoden jeg valgte følte jeg var rett for min problemstilling. Med denne metoden kunne jeg sikre et høyt antall elever og forhåpentligvis lese forskjellene ut ifra de tallene jeg har behandlet frem.

Spørreskjemaet er likt for hver enkel elev som velger å delta. Skjemaet er fast oppsatt og det er viktig at alle elevene svarer på sitt eget spørreskjema. Dette er for at det skal bli korrekt analyse av innsamlet data og at de blir satt i riktig sammenheng. Mulige feilkilder underveis kan være spørsmål som blir feiltolket, spørsmål som blir glemt, at spørreskjemaer forsvinner, feil behandling av data og feiltolking av svar.

5.0 Resultat

De resultatene som blir presentert i dette kapitlet er hentet ut fra den kvantitative spørreundersøkelsen jeg har brukt i forbindelse med min fordypningsoppgave. Dataene er presentert i form av søylediagrammer og tekst.

5.1 Bakgrunnsvariabler

I min spørreundersøkelse har jeg valgt en tilfeldig ungdomsskole på Østlandet. Her valgte jeg å studere 8., 9. og 10. klasse i alderen 13 til 16 år med ca. samme antall på hvert trinn. Jeg tar for meg følgende bakgrunnsvariabler: kjønn, alder og trinn.

Kjønn

I spørreundersøkelsen er det tilfeldig antall gutter og jenter. 39 gutter og 33 jenter. Dette utgjør 54% gutter og 46% jenter. Dette vil da si at det er en overrepresentasjon av gutter i undersøkelsen.

Alder

Når det kommer til informantenes alder, så er 14- og 15 åringene overrepresentert (36% og 36%). Hvorfor disse er overrepresentert er jo litt tilfeldig med tanke på når de er født på året, men siden 9.klasse har flest informanter og at elever på dette trinnet i en større grad er enten 14 eller 15 år så er dette relativt logisk. 13-åringene kommer ut med 17% og 16-åringene med 11%.

Trinn

Både 8., 9. og 10. klasse er representert relativt jevnt i utvalget i min undersøkelse. 9.klasse med en større andel på 35%, 10.klasse med en andel på 33% og 8.klasse med en andel på 32%.

5.2 Resultat av problemstillingen

Mine funn er et resultat av min analyse av spørreundersøkelsen som jeg sendte til den utvalgte ungdomsskolen. Jeg skal nå ta for meg resultater som mine figurer nedenfor viser.

Figur 1.

8.trinn: n= 23

9.trinn: n= 25

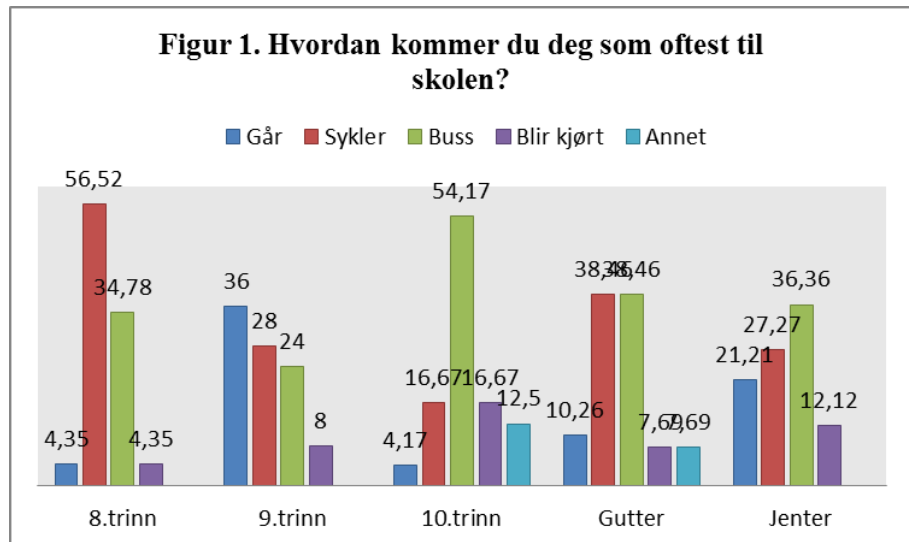
10.trinn: n= 24

Gutter: n= 39

Jenter: n= 32

N=71

Resultat: Her ser vi hvordan elevene ved den utvalgte skole bruker forskjellige transportmidler for å



komme seg til skolen. Ser vi på helheten av alle klassetrinnene så ser vi tydelig at sykkel og buss som transportmidler blir hyppig brukt. 8.klasse ligger helt i toppen med tanke på sykkel som et transportmiddel der de har hele 57% som sykler til skolen.

9.klasse er overrepresentert over elever som går til skolen med sine 36%, mens 8. og 10.klasse har en relativ lav prosentdel som man ser på figuren over. 10.klasse er overrepresentert med tanke på motoriserte kjøretøy som fremkomstmiddel som er å ta buss, eller å bli kjørt. Under valget annet ligger 10.klasse med 13%. Annet ble av disse elevene beskrevet som å ta moped eller å bruke skateboard til skolen. Kun gutter i 10.klasse som brukte annet som et valg. Ser vi på forskjellen mellom gutter og jenter så ser vi at det er guttene som har en størst prosentdel av de som sykler til skolen. Jentene har en større andel på 21% over de som går til skolen mot guttenes 10%.

Figur 2.

8.trinn: n= 23

9.trinn: n= 25

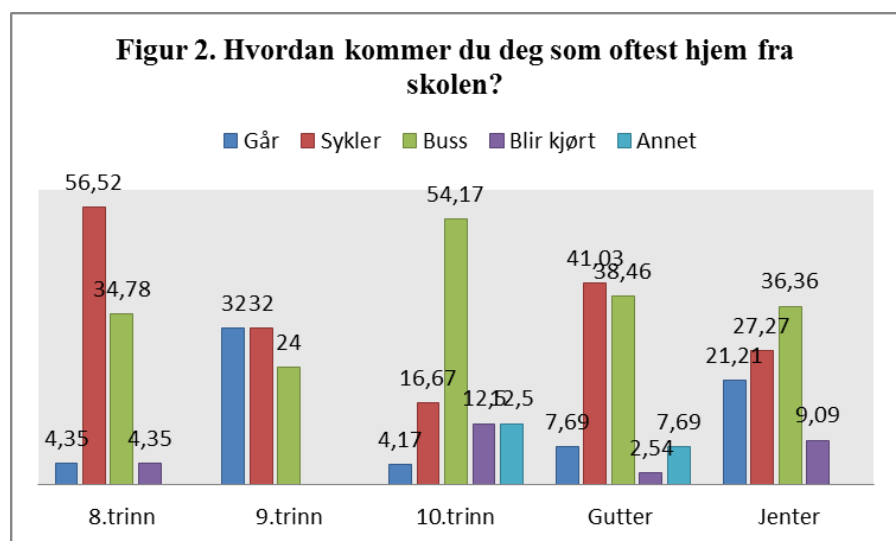
10.trinn: n=23

Gutter: n= 39

Jenter: n= 32

N=71

Resultat: 8.klasse har lik transport hjem fra skolen som de hadde til skolen. Elevene fra 9.klasse har også



omtrent likt resultat som de hadde i figur 1. Men som figur 2 viser så har de prosentdelen hos de som går til skolen gått ned og heller økt til “blir kjørt” hjem fra skolen. 10.klasse har som i figur 1. med annet som en svarprosent på 13%. Dette er i hovedsak gutter som har blitt gamle nok til å kjøre moped samt én gutt som brukte skateboard både til og hjem fra skolen. Ser vi på forskjellen mellom gutter og jenter så er det ganske likt som i figur 1. Men vi kan se at prosentdelen av gutter som *blir kjørt* til skolen har sunket når det gjelder å *bli kjørt* hjem fra skolen. Her har punktet *går hjem* fra skolen økt prosentvis.

Figur 3.

8.trinn: n= 23

9.trinn: n=25

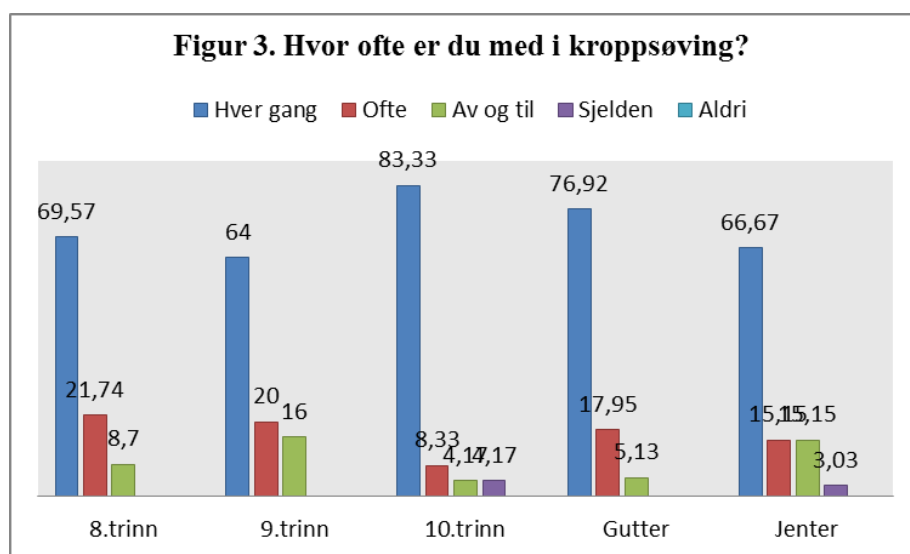
10.trinn: n= 24

Gutter: n=39

Jenter: n=33

N=72

Resultat: Når det blir spurt om hvor ofte de er med i kroppsøving så er alle klassetrinnene



overrepresentert ved at de er med på kroppsøvingstimene *hver gang*, spesielt da 10.klasse som har en prosentdel på 83%. Vi ser også at guttene i spørreundersøkelsen har den høyeste andelen på 77% som sier de er med i kroppsøving hver gang. Jentene skiller seg ikke ut på noen måte, men de har en større svarprosent på punktet *av og til* på 15%.

Figur 4.

8.trinn: n= 22

9.trinn: n=25

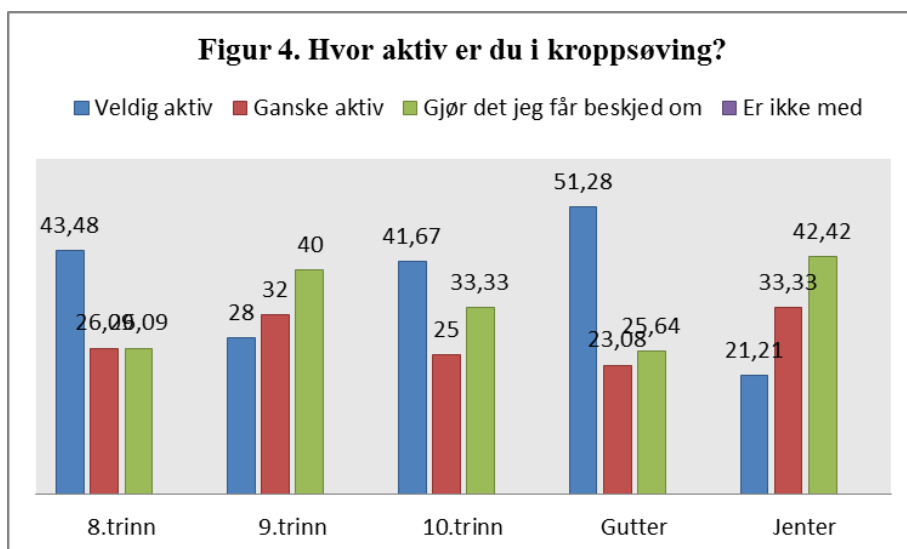
10.trinn: n=24

Gutter: n= 39

Jenter: n= 32

N=72

Resultat: Når det gjelder spørsmålet hvor aktive de er i kroppsøvingstimen



så er aktivitetsnivået ganske forskjellig innad i de forskjellige klassene. 8.klasse sammen med 10.klasse er de klassene som sier de er mest aktive i kroppsøving. Guttene i spørreundersøkelsen svarer med 51% at de er veldig aktiv i kroppsøving mot jentenes 21%. Jentene svarer også med hele 42% med “gjør det jeg får beskjed om” når det gjelder aktivitetsnivå i kroppsøving mot guttenes 26%.

Figur 5. (antall – pga. flere svaralternativer)

8.trinn: n= 23

9.trinn: n=25

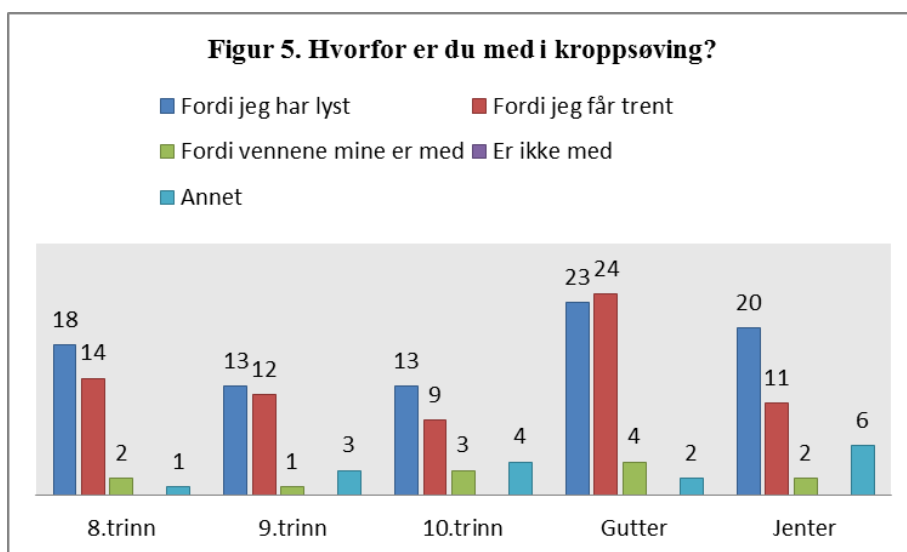
10.trinn: n=24

Gutter: n=39

Jenter: n=33

N= 72

Resultat: Spørsmålet om hvorfor de er med i kroppsøving så hadde klassene



svart relativt likt. Man ser tydelig at punktene “fordi jeg har lyst” og “fordi jeg får trent” har fått flest kryss hos alle klassene. Det er ganske få som har krysset av på “fordi vennene mine er med”. Vi ser at punktet “annet” har blitt krysset av på et par ganger. Her kom det frem svar som “fordi vi ikke vil ha anmerkning” og “fordi det er på skolen”. Jentene var overrepresentert på dette punktet. “Fordi jeg får trent” er det mange gutter som har krysset av på, nesten dobbelt så mange som jentene.

Figur 6.

8.trinn: n= 21

9.trinn: n=23

10.trinn: n= 24

Gutter: n=37

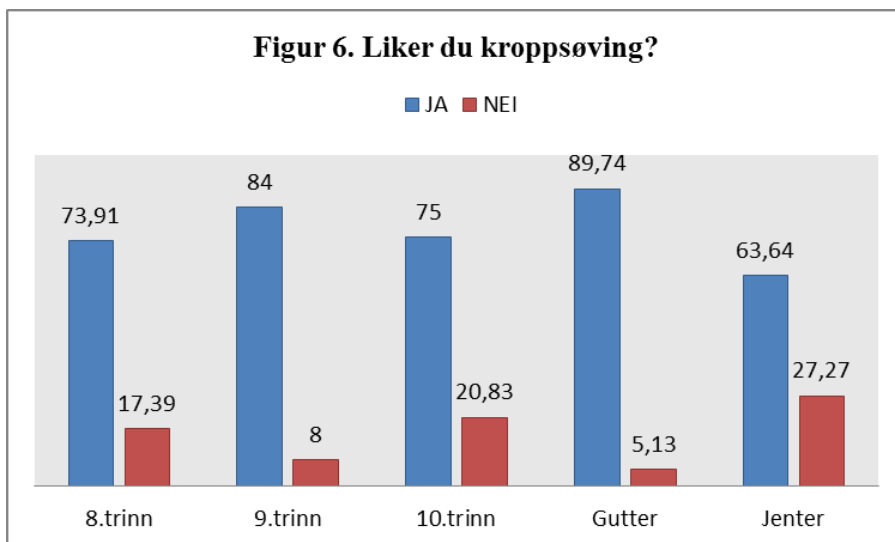
Jenter: n=31

N=68

Resultat: Ser vi på
søylediagrammet så
ser vi at alle klassene
har en veldig stor
andel med elever som

liker kroppsøving. Det er også en del

elever som ikke liker kroppsøving. 9.klasse har størst prosentdel over de som liker
kroppsøving mens 10.klasse har størst prosentdel over de som ikke liker kroppsøving. Guttene
er overrepresentert her ved at hele 90% sier de liker kroppsøving mot jentenes 64%.



Figur 7.

8.trinn: n= 22

9.trinn: n= 25

10.trinn: n= 24

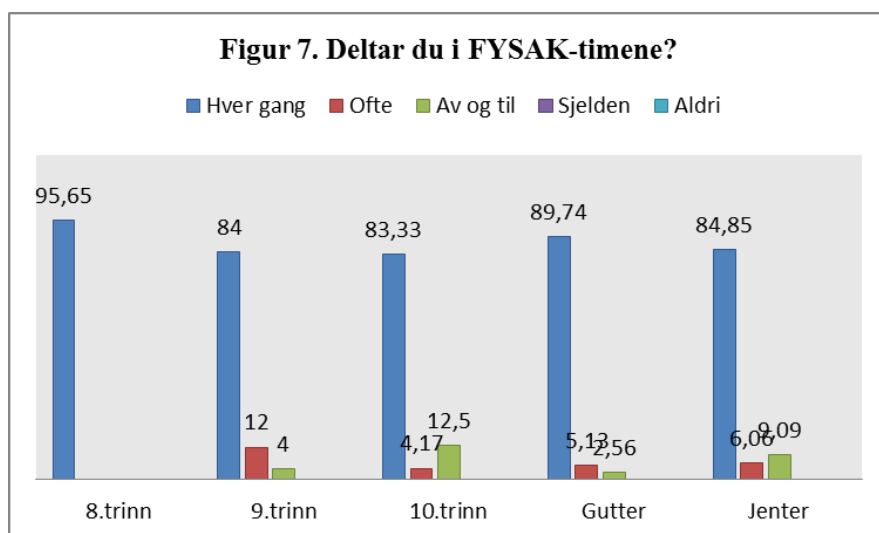
Gutter: n= 38

Jenter: n= 33

N=71

Resultat: Som vi ser på
figuren over så deltar
elevene i de
forskjellige klassen
nesten hver gang under

FYSAK-timene. Av alle 8.klassinger som deltok på dette spørsmålet så er svarprosenten på
hele 96% og alle elevene svarte at de er med på FYSAK hver gang. 9. og 10. klasse er også
oppe med en forholdsvis stor prosent på 84% hos 9.klassingene og 83% hos 10.klassingene.
Det er minimal forskjell mellom guttene og jentene på dette spørsmålet.



Figur 8.

8.trinn: n= 21

9.trinn: n= 25

10.trinn: n= 24

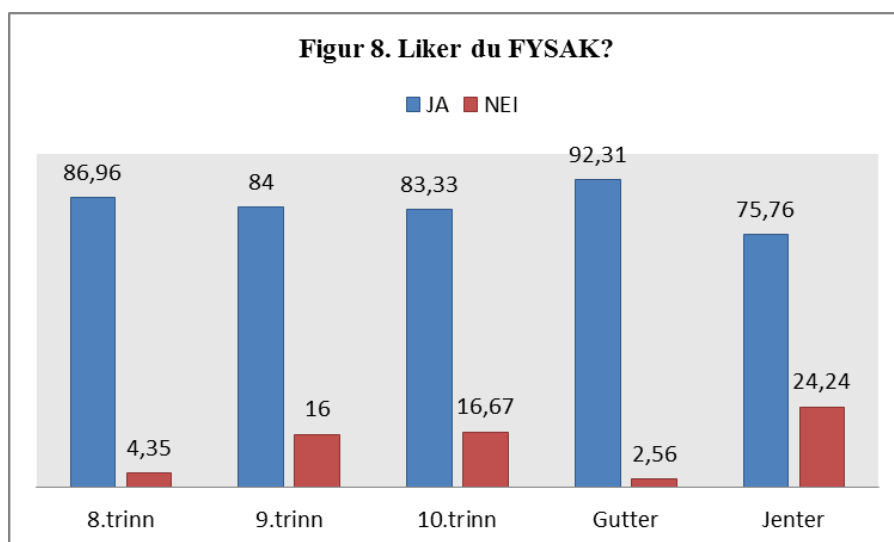
Gutter: n= 37

Jenter: n= 33

N=70

Resultat: Ja, elevene ved denne skolen liker fysak. Nivåene er veldig like på de forskjellige

klassetrinnene. Guttene er overrepresentert også her. 92% sier de liker FYSAK mot jentenes 76%.



Figur 9.

8.trinn: n= 20

9.trinn: n=25

10.trinn: n= 24

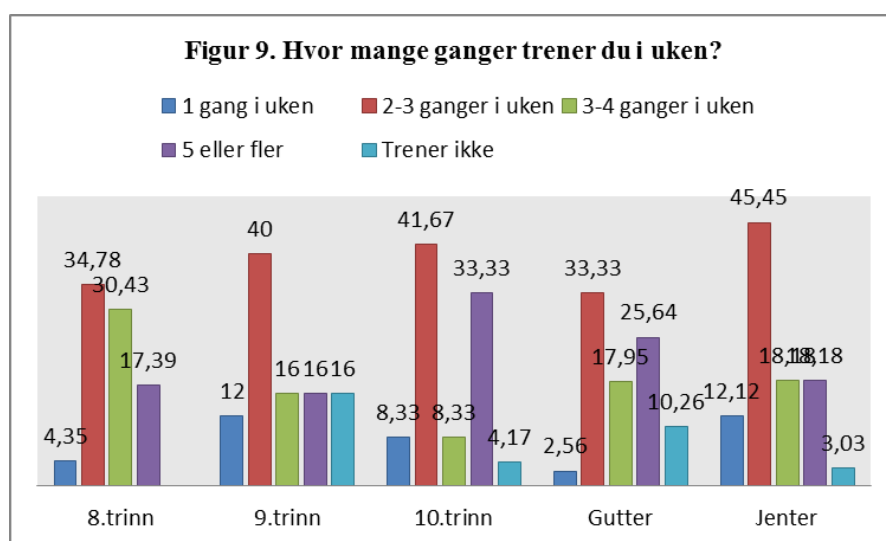
Gutter: n=36

Jenter: n= 33

N=69

Resultat: Hvor mange ganger elevene ved de forskjellige trinnene trener i løpet av en uke varierer. Man kan

tydelig se at flesteparten trener 2-3 ganger i uken. 10.klasse skilder seg mest ut i denne kategorien. 42% av klassen trener 2-3 ganger i uken og hele 33% sier de trener 5 ganger eller mer per uke. 8.klasse skiller seg også ut med at 31% sier de trener 3-4 ganger i uken. Sammenligner vi guttene og jentene ser vi at det nå er jentene som er overrepresentert over hvor mange ganger de trener per uke. 45% av jentene sier de trener 2-3 ganger i uken mot guttenes 33%. Hos guttene er det 10% som sier de ikke trener mot jentenes 3%.



Figur 10.

8.trinn: n= 23

9.trinn: n= 25

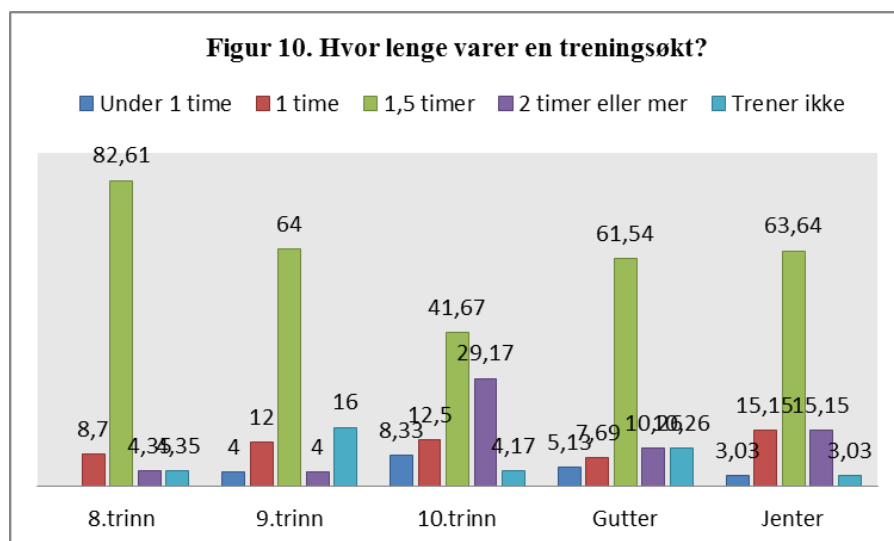
10.trinn: n= 23

Gutter: n= 38

Jenter: n=33

N=71

Resultat: Her er alle tre klassene godt representert på et spesielt punkt. Men det er 8.klasse som



skiller seg ut denne gangen. Hele 83% sier at de trener 1,5time under en treningsøkt. 10.klasse skiller seg ut med størst prosentdel som trener under en time. 9.klasse skiller seg ut ved at de har en relativ høy prosentdel som ikke trener i det hele tatt. Forskjellene mellom guttene og jentene er minimale i denne kategorien.

Figur 11. (antall – pga. flere svaralternativer)

8.trinn: n= 23

9.trinn: n= 25

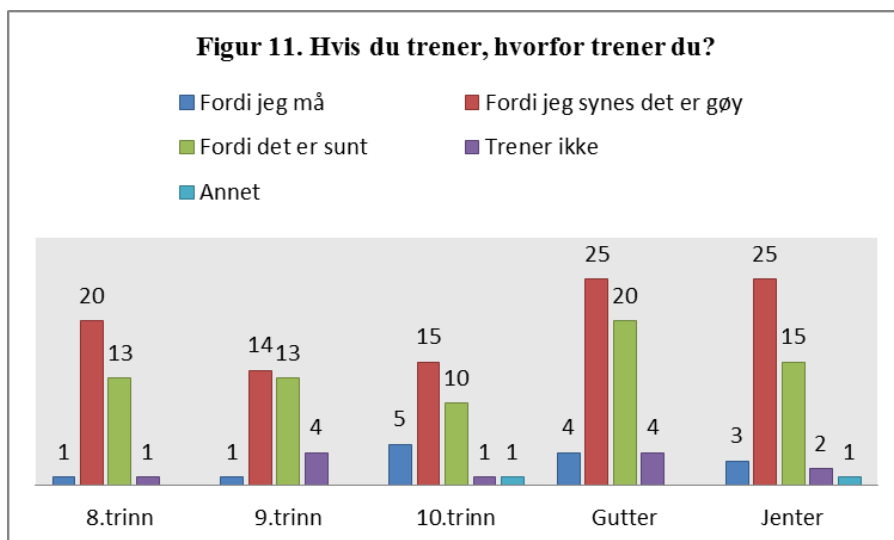
10.trinn: n= 23

Gutter: n= 38

Jenter: n=33

N=71

Resultat: Flesteparten trener fordi det er “gøy” og fordi “det er sunt”. 8.klassingene



skiller seg ut ved at de har flest kryss på “fordi det er gøy” når det er spørsmål om hvorfor de trener. Forskjellen mellom gutter og jenter på denne kategorien er liten.

Figur 12.

8.trinn: n= 23

9.trinn: n= 25

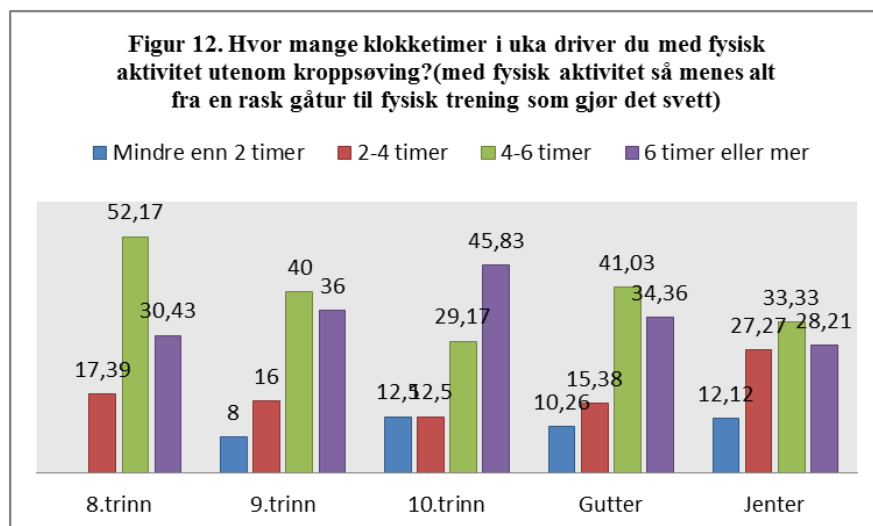
10.trinn: n= 24

Gutter: n= 39

Jenter: n= 33

N=72

Resultat: Når det
gjelder klokketimer i
uken med fysisk
aktivitet så er det en



god spredning ut i fra de forskjellige trinnene. Som vi kan se så er det ingen av respondentene fra 8.klasse som driver med fysisk aktivitet mindre enn 2 timer per uke. Fra 9.klasse og oppover ser vi at det er noen elever som driver med mindre enn 2 timer fysisk aktivitet i uken utenom kroppøving. Ser vi på helheten så er det 82% av 8.klassingene som sier de holder på med fysisk aktivitet i 4-6 timer eller mer per uke. Sammenligner vi med 9. og 10.klasse ser vi at 9.klasse kommer ut med 76% og 10.klasse med 75% i samme kategori. Ingen stor forskjell mellom kjønnene her, men både guttene og jentene har likt mønster som vi ser på figuren over.

6.0 Drøfting

Figur 1. og 2. Hvordan kommer du deg som oftest til/hjem fra skolen?

Mine funn viser forskjellene på hvordan elevene kommer seg til og fra skolen. Som nevnt i teorikapittelet 2.4.2 *om hvordan en kan få barn til å bli mer fysisk aktive* så kan det være så enkelt som transport til og fra skolen. Mange barn og unge blir kjørt til og fra skolen hver eneste dag selv om avstanden er fullt overkommelig å gå eller sykle (Bahr 2008).

Det er 8.klasse som skiller seg mest ut på punktet “sykler til og fra skolen” mens prosentdelen på samme punkt synker i 9. og 10.klasse. Grunnene til dette kan være så mangt. Kanskje det er for langt til å sykle, at det er for farlig å sykle på visse strekninger, eller kanskje noen ikke eier en sykkel i det hele tatt. Men det er ingen tvil om at det er 8.klassingene med sine 57% som er flinkest til å sykle til og fra skolen. 9.klasse har 36% av klassen sin som pleier å gå til skolen. Dette er en stor forskjell mot 8. og 10.klasse som kun har 4% som går til skolen i klassene sine. Skoleelever har rett på gratis transport til og fra skolen hvis strekningen anslås å være for lang eller for farlig å ferdes alene på. 10.klasse er på toppen når det gjelder å bruke offentlig transportmiddel (buss) til og fra skolen. Med sine 54% er 8.klasse nærmest med sine 35% og 9.klasse sist med 28%. Elever som går i 10.klasse kan også fylle 16 år, og når de er 16 år kan de ta førerkortet på moped. 13% av denne klassen bruker moped som et transportmiddel og alle disse er gutter.

Figur 3. Hvor ofte er du med i kroppsøving?

Som resultatet viser så er alle klassene overrepresentert når det gjelder hvor ofte de deltar i kroppsøvingstimen. 10.klasse har 83% av klassen som sier de er med hver gang. For å kunne forstå hvorfor de er så ofte med i kroppsøving så er det en fordel å sammenligne figur 3. med figur 5. (Hvorfor er du med i kroppsøving?). I figur 5. kommer det frem at elevene er i hovedsak med i kroppsøving fordi de har lyst og fordi de får trent. Når jeg tenker på punktet “fordi jeg har lyst” så kan det være mange grunner til hvorfor de sier akkurat dette. At det er gøy med kroppsøving, at elevene leker og konkurrerer sammen med vennene sine, eller at de får avkobling fra en teoretisk hverdag. Dette kan være noen av grunnene til at de valgte å være med såpass ofte i kroppsøvingstimen. Dette gir da en motivasjon til å være med i kroppsøving som jeg har utdypet litt om i teorikapittelet 2.4.2 *Hvordan få barn og unge mer aktive*. “Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som

holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening. Motivasjon står derfor helt sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd” (Imsen 2005, s.375).

Figur 4. Hvor aktiv er du i kroppsøving?

Resultatene viser at punktet “veldig aktiv” i denne figuren er overrepresentert ved de forskjellige trinnene. Selv om elevene ved denne skolen tilsynelatende er ofte med i kroppsøving så viser denne figuren et spredt aktivitetsnivå innad de forskjellige klassene. Guttene på den andre siden har hele 51% av alle respondenter svart at de er veldig aktive i kroppsøving. Jentene har kun 21% som sier de er veldig aktive mot 42% som sier de gjør det de får beskjed om. Som nevnt så er motivasjon det som definerer aktivitet hos individet. Noe sier meg at mange av elevene mangler den nødvendige motivasjon som skal til for at de skal bli “veldig aktive” i kroppsøvingstimene.

I teorikapittelet 2.4.2 *Hvordan få barn og unge mer aktive* har jeg skrevet litt om hva som skal til for at barn og unge skal oppleve motivasjon. Det er spesielt i kroppsøving at læreren må jobbe som en motivator for å få elevene til å bli mer fysisk aktive. Som Loland (2007) skriver så vil barn og unge oppleve motivasjon gjennom variasjon. Det er derfor viktig at kroppsøvingslæreren har de forskjellige undervisningsprinsippene på plass slik at han eller hun kan være med å motivere elevene til å bli mer aktive i kroppsøvingstimene.

Figur 5. Hvorfor er du med i kroppsøving?

Som nevnt tidligere er elevene ved denne skolen med i kroppsøving hovedsakelig fordi de har lyst og fordi de får trent. Har også nevnt at motivasjon trolig har en viktig rolle her. I teorikapittelet 2.8 *Andre undersøkelser* så har jeg skrevet om en undersøkelse for motiver for fysisk aktivitet og trening. I denne undersøkelsen kommer det frem at “ha det gøy/moro” er et viktig motiv for fysisk aktivitet. Så det er tydelig at elevene har det gøy i kroppsøvingstimene siden så mange svarer at de har lyst til å være med. På denne figuren var respondentene velkomne til å krysse av på flere svaralternativer, derfor er det antall elever og ikke prosent som er presentert her. 8.klassingene har 14 stemmer som sier at de er med i kroppsøving fordi de får trent. Grunnen til hvorfor elevene svarer at de er med i kroppsøving fordi de får trent kan være så mangt. Undersøkelsen gjort av Norsk Monitor viser til flere motiver til hvorfor mennesker trener. Fra toppen av listen og ned finner vi: – Fysisk og mentalt overskudd, forebygge helseplager, avkobling, ha det gøy/moro, holde vekten nede, bedre selvtillit,

oppleve sosialt fellesskap, synes jeg bør, bygge opp etter sykdom, hensyn til utseendet, gir spenning/utfordring og konkurrere/måle krefter. Jeg sier ikke at det er denne rekkefølgen som bestemmer hvorfor mine respondenter trener, men vi får en liten pekepinne på akkurat dette.

Ser vi på forskjellen mellom gutter og jenter så er punktet “fordi jeg har lyst” ganske likt med guttenes 23 stemmer mot jentenes 20. Guttene er i overtall når det kommer til punktet “fordi jeg får trent” med 24 stemmer mot jentenes 11. Når det kommer til punktet “annet” har de svart som følgende:

- Fordi jeg vil ikke ha anmerkning x2
- Fordi det er på skolen
- Fordi vi må x2
- Fordi jeg vil ikke skulke x2
- Fordi det er sosialt og det gir jentene status å være med i gym

Dette viser at noen er med i kroppsøving kun fordi de ikke vil møte de konsekvensene som venter hvis de ikke hadde vært med i det hele tatt. Her ligger jentene på topp med 6 stemmer mot guttenes 2.

Figur 6. Liker du kroppsøving?

Ja, sa elevene. Alle klassene har en stor andel elever som liker kroppsøving mot de som ikke liker det. Guttene er overrepresenterte med sine 90% som liker kroppsøving i forhold til jentenes 64%. Hva som gjør at jentene liker kroppsøving mindre enn det guttene gjør kan ha forskjellige årsaker. Ser vi på forskjellene klassevis så er det ingenting som tilsvarer at jo eldre de blir jo mindre liker de kroppsøving. Det er ganske forskjellig fra klasse til klasse. Her kan vi dra inn motivasjon og lærere igjen. For at elevene skal kunne like kroppsøving og bli motiverte til å delta så har det veldig mye å si på hvilken måte lærerne velger å legge opp timen på. Uten å røpe navnet på skolen så kan jeg fortelle at det er en stor ungdomsskole med klasser inndelt helt opp til E. (f.eks 10E). Så muligheten til å differensiere og individualisere kan være vanskelig uten at jeg skal utdype meg mer om dette.

Figur 7. Deltar du i FYSAK-timene?

Som nevnt i teorikapitlet 2.5 FYSAK så står FYSAK for fysisk aktivitet. Dette er et prosjekt som er etablert for å hjelpe kommunene i gang med å tilrettelegge for fysisk aktivitet. Prosjektet har som mål å gi elevene en time med aktivitet i skoletiden som ligger utenom faget

kroppsøving. FYSAK har blitt integrert i forskjellige skoler rundt om i hele landet og på min utvalgte ungdomsskole hadde de også denne ordningen. Det er ingen tvil om at elevene ved de forskjellige trinnene deltar ofte i FYSAK-timene.

Hele 96% av 8.klassingene sier de er med i fysak hver gang. Jeg forsøkte å finne ut hvor mange ganger de hadde FYSAK i løpet av et halvt år, men fant dessverre ikke ut dette da jeg forhørte meg på den utvalgte skolen. Derfor velger jeg å ikke utdype meg om timeantall. Forskjellene mellom klasseantall og kjønn er såpass liten at jeg forstår det slik at alle klassene deltar noenlunde likt på FYSAK-timene.

Figur 8. Liker du FYSAK?

Denne figuren henger selvfølgelig tett sammen med figur 7. Siden så mange velger å delta på FYSAK-timene så virker det logisk at det er såpass mange som liker det. Det er jevnt fordelt klassevis, men ser vi på forskjellen mellom guttene og jentene så er guttene også her overrepresentert som de var på figur 6. “Liker du kroppsøving”. Her har 92% av guttene svart at de liker FYSAK mot jentenes 76%.

Jeg har i teorikapittelet 2.8 henvist til en objektiv undersøkelse som er laget av Norges idrettshøgskole på vegne av Helsedirektoratet om aktivitetsnivå blant barn og unge. Her kommer det frem at både hos 9-åringene og 15-åringene så er det guttene som er mest aktive. (Bahr 2008, s.46). Den yngste aldersgruppen i min undersøkelse er 13 åringene fra 8.klasse så jeg kan ikke uttale meg om aktivitetsnivået på alder under dette. Men vi ser tydelig også her at det er guttene som liker FYSAK best.

Figur 9. Hvor mange ganger trener du i uken?

Som resultatet viser så varierer svarene på hvor mange ganger de trener i uken. Men det er tydelig at flesteparten av elevene trener 2-3 ganger i uken og særlig da jentene. Vi ser en liten økning fra 8-10.klasse på dette punktet. Men når vi ser på “3-4 ganger i uken” så er overraskende nok 8.klasse den klassen med høyest prosentdel på 30%. Ser vi i forhold til 9.klasse så har de 16% på samme punkt, og 10.klasse kun 8%. Men 10.klasse skiller seg ut med hele 33% som sier de trener 5 ganger eller fler i løpet av en uke, noe som dobbelt så mye som det 8. og 9.klasse har svart. Det er i hovedsak guttene som sier de trener 5 eller fler ganger i løpet av en uke. Dette går overens med undersøkelsen forklart i forrige punkt at det er

guttene som er mest aktive fra 9-15 år. Jentene har en høy andel på 45% som sier de trener 2-3 ganger i uken. Vi ser også at 9.klasse stiller med flest elever som ikke trener i det hele tatt, og tar vi en nærmere titt på figuren så er det guttene som står for flertallet av denne kategorien.

Figur 10. Hvor lenge varer en treningsøkt?

Her kan vi også se at alle klassene er godt representert ved en spesiell kategori. Flesteparten av elevene som deltok i min undersøkelse sier de trener hovedsakelig 1,5timer når de først er ute/inne å trener. 10.trinn er også her overrepresentert når det gjelder lengden på treningsøkten. Hele 29% sier de trener 2 timer eller mer under en treningsøkt. Og det er jentene som er i flertall i denne aktuelle kategorien. Ser vi på teorikapitlet 2.4 *Anbefalinger for fysisk aktivitet* så kommer det frem at barn og unge bør være i fysisk aktivitet i minst 60 minutter hver dag siden regelmessig fysisk aktivitet er viktig og nødvendig for normal vekst og utvikling (Helsedirektoratet s.a). Her kan vi sammenligne figur 10. sammen med figur 9. Vi kan slå fast at respondentene hovedsakelig trener 2-3 ganger per uke med en varighet på 1,5 time.

Figur 11. Hvis du trener, hvorfor trener du?

Her var også respondentene velkomne til å krysse av på flere svaralternativ, derfor er det antall i stedet for prosent. Flertallet av elevene har besvart dette spørsmålet med at de trener fordi de synes det er gøy og fordi det er sunt. Forskjellen mellom klassene er ganske små, men 8.klasse har et flertall som sier de trener fordi det er gøy. Her er det også nesten ingen forskjell mellom jentene og guttene. Under drøftingen av figur 5. henviste jeg til en undersøkelse i teorikapitlet 2.8 *Andre undersøkelser* der jeg tok for meg en undersøkelse som var laget av Norsk Monitor (2009). Sammenligner vi tallene mine mot den undersøkelsen så går de ikke helt overens. Mine tall viser at det er et flertall av elevene som sier de trener fordi det er gøy, mot flertallet i den andre undersøkelsen viser til “Fysisk og mentalt overskudd” som det viktigste motivet for fysisk aktivitet og trening. Det andre viktige motivet i følge den undersøkelsen er for å “Forebygge helseplager”. Dette går overens med mine funn som viser tydelig at disse elevene trener fordi det er “sunt”. Men å forebygge helseplager virker ikke helt riktig når det er snakk om ungdomsskole-elever. Jeg velger heller å tro at det er snakk om å fremme helsen fremfor å forebygge helseplager, selv om det er to sider av samme sak.

Figur 12. Hvor mange klokke timer i uka driver du med fysisk aktivitet utenom kroppsøving? (med fysisk aktivitet menes alt fra en rask gåtur til fysisk aktivitet som gjør deg svett).

Som nevnt så er anbefalingene for barn og unge 60 minutter daglig med fysisk aktivitet (Helsedirektoratet s.a.). Dette punktet tar for seg klokke timer i uken med fysisk aktivitet hos elever ved den utvalgte skole. Som resultatene viser så er ikke stor forskjell på det fysiske aktivitetsnivået. 82% av 8.klassingene sier de er fysisk aktive 4-6 timer eller mer per uke. 9.klasse sier de er 76% fysisk aktive i 4-6 timer eller mer per uke. 10.klasse sier de er 75% fysisk aktive i 4-6 timer eller mer per uke. Det vi ser at “4-6 timer” faller fra 8.klasse og stabiliserer seg likt hos 9. og 10.klasse. Men ser vi på andre funn som figur 12. viser så ser vi at 8.klasse har lavest prosentdel når det kommer til “6 timer eller mer”, og fra her så øker det bare opp til 9.klasse og til 10.klasse.

7.0 Konklusjon

Funnene i denne undersøkelsen viser at aktivitetsnivået i ungdomsskolen er relativt jevnt hvor det ikke er noen store generelle forskjeller mellom forskjellige klassetrinn eller kjønn. Når dette er sagt så er det fysiske aktivitetsnivået hos guttene noe høyere i kroppsøvingfaget enn det er hos jentene. Utenfor skolen så er det fysiske aktivitetsnivået noenlunde likt mellom gutter og jenter.

I denne undersøkelsen ville jeg se om det fysiske aktivitetsnivået avtar med alderen. Jeg har sett på forskjellene mellom 8., 9. og 10.klasse. Min undersøkelse viser at aktivitetsnivået ikke avtar med alderen.

Er nivået i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger? For å få svar på dette må vi se på figur 12. som viser klokketimer med fysisk aktivitet per uke utenom kroppsøving. Vi kan slå fast at nivået ikke er i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger hvis vi ser på helheten av svarene. Dette er fordi mange av elevene havner under 7 timer i uken med fysisk aktivitet. Men dette kan ses på som et diffus svar siden anbefalingene fra Helsedirektoratet sier 60minutter med fysisk aktivitet *hver dag*. Mine funn viser antall *timer* med fysisk aktivitet *per uke*. Men hvis vi ser litt annerledes på det så sier Helsedirektoratet at 7 timer med fysisk aktivitet per uke er anbefalt, selv om aktiviteten skal fordeles jevnt utover uken. Vi ser nå på mine funn: **68%** av elevene holder på med fysisk aktivitet 4-6 timer eller mer per uke som er utenfor kroppsøvingfaget. Legger vi på 2 timer med fysisk aktivitet som kommer fra både kroppsøving og FYSAK så er disse elevene allerede godt over anbefalt fysisk aktivitetsnivå. **32%** elevene havner da under anbefalt fysisk aktivitet hvis vi ser på totalen per uke.

7.1 Kritiske blikk på forskningsoppgaven

Dette er min første forskningsoppgave og jeg velger å være ærlig og ydmyk rundt dette. Som en ny uerfaren forsker var det vanskelig for meg å lage en god spørreundersøkelse som skulle gi konkrete svar på min problemstilling. Under utarbeidingen av spørreundersøkelsen skulle jeg ønske jeg var mer kritisk til meg selv. Jeg burde ha sendt ut et prøvespørreskjema før selve undersøkelsen så jeg kunne samle inn dataene på forhånd for å se hvilke svar jeg fikk og hvilke svar jeg ikke fikk. Hadde jeg gjort dette kunne jeg smertefritt gått inn i spørreskjemaet for å endre på/legge til eventuelle spørsmål jeg følte manglet. I tillegg følte jeg at det var for liten populasjon/utvalg i spørreundersøkelsen min til at jeg kunne få et riktig bilde på om det fysiske aktivitetsnivået avtar med alderen. Dette er noe jeg kommer til å gjøre neste gang jeg eventuelt skal lage en ny kvantitativ spørreundersøkelse. Når dette er sagt så har jeg lært ufattelig mye rundt hele arbeidsprosessen med å skrive en bacheloroppgave. Jeg har utviklet forståelse for sammenhengen mellom teori og praksis innen det valgte problemområdet og jeg har utvidet perspektivet mitt og fått ny og forbedret kunnskap om fysisk aktivitet.

REFERANSELISTE

- Bahr, R. (2008). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo
- Befring, E. (2004) *Forskningsmetode, med etikk og statistikk*. Det Norske Samlaget. Oslo
- Breivik, G., Sand, T., Rafoss, K., Tangen, J.O., Thorèn, A-K,H., Bergaust, E., Stokke, K. (2011). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og social ulikhet*. Norges idrettshøgskole. Oslo.
- Fasting, K. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: bedre med flere på banen*.
- FYSAK s.a. Lokalisert 29.03.2012: <http://www.fysak.hedmark.org>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske i samfunnet, En innføring i samfunnsvitenskapelige metode*. 5. utgave. Cappelen forlag. Oslo.
- Helsedirektoratet (2001) Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet og helse – Kartlegging. Lokalisert 25.04.2012
<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-kartlegging/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-kartlegging.pdf>
- Helsedirektoratet s.a. *Anbefalinger for fysisk aktivitet*. Lokalisert 22.02.2012
<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>
- Helsedirektoratet s.a. *Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel*. Lokalisert 06.02.2012 <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

- Helsedirektoratet (2011) *Andre undersøkelser blant barn og tenåringer*. Lokalisert den 06.02.2012: <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/tall-og-undersokelser/Sider/inaktive-tenaringer.aspx>
- Helsedirektoratet s.a. *Anbefalinger barn og unge*. Lokalisert den 03.04.2012 [http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Barn-og-unge-\(5-17-%C3%A5r\).aspx](http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Barn-og-unge-(5-17-%C3%A5r).aspx) Lokalisert: 24.03.12
- Imsen, G. (2005). *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kunnskapssenteret. (2004) *Kvantitativ metode*. Lokalisert 14.03.2012 <http://www.kunnskapssenteret.com/articles/2558/1/Kvantitative-metoder/Kvantitative-metoder.html>
- Loland, S. (2007). *Idrett og samfunn*. Utgave 5. Gyldendal Norsk Forlag
- Martinsen, E, W. (2005). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. 2.utgave Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke Bergen
- Regjeringen. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet*. Lokalisert 19.04.2012 http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065
- Statsmelding nr 30 2001-2002 Lokalisert 20.04.2012 <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/20012002/stmeld-nr-23-2001-2002-/3/5/2.html?id=327087>
- Statsmelding 21 2001-2002 lokalisert den 14.04.2012 <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/20012002/stmeld-nr-23-2001-2002-/3/5/2.html?id=327087>

- Svantesson, U. (2007). *Effekter av fysisk träning : vid olika sjukdomstillstånd* (613.71ALF)
- Thaagard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse, En innføring i kvalitativ metode*. 3 utgave Fagbokforlaget Bergen
- Utdanningsdirektoratet (2006). Kunnskapsløftet (L06) Lokalisert den 02.04.2012
<http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=152885>
- Verdens helseorganisasjon (WHO). s.a. *Helse*. lokalisert den 13.03.2012:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Verdens helseorganisasjon (WHO). s.a *Definisjonen av helse*. Lokalisert den 06.02.2012: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Spørreundersøkelse
Tema: Fysisk aktivitet
KRYSS AV I SVARBOKSENE ☺

1. Kjønn: **GUTT** **JENTE**
 ☐ ☐
2. Trinn/klasse: **8.** **9.** **10.**
 ☐ ☐ ☐
3. Alder: **13** **14** **15** **16**
 ☐ ☐ ☐ ☐

4. Hvordan kommer du deg til skolen? (kryss gjerne av flere)

GÅR **SYKLER** **BUSS** **BLIR KJØRT**
☐ ☐ ☐ ☐

Annet: _____

5. Hvordan kommer du deg hjem fra skolen? (kryss gjerne av flere)

GÅR **SYKLER** **BUSS** **BLIR KJØRT**
☐ ☐ ☐ ☐

Annet: _____

6. Hvor ofte er du med i kroppsøving?

HVER GANG **OFTE** **AV OG TIL** **SJELDEN** **ALDRI**
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Hvor aktiv er du i kroppsøving?

VELDIG AKTIV **GANSKE AKTIV** **GJØR DET JEG FÅR BESKJED OM**
☐ ☐ ☐

ER IKKE MED
☐

8. Hvorfor er du med i kroppsøving? (kryss gjerne av flere)

FORDI JEG MÅ	FORDI JEG HAR LYST	FORDI JEG FÅR TRENT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FORDI VENNENE MINE ER MED		ER IKKE MED
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Annet: _____

9. Liker du kroppsøving?

JA	NEI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Deltar du i FYSAK-timene?

HVER GANG	OFTE	AV OG TIL	SJELDEN	ALDRI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>				

11. Liker du FYSAK?

JA	NEI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Hvor mange ganger trener du i uken?

1 GANG I UKEN	2-3 GANGER I UKEN	3-4 GANGER I UKEN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ELLER FLER	TRENER IKKE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13. Hvor lenge varer en treningsøkt?

UNDER 1 TIME	1 TIME	1,5 TIMER	2 TIMER ELLER MER
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	TRENER IKKE		
	<input type="checkbox"/>		

14. Hvis du trener, hvorfor trener du? (kryss gjerne av flere)

FORDI JEG MÅ	FORDI JEG SYNES DET ER GØY
---------------------	-----------------------------------

☐☐

FORDI DET ER SUNT

TRENER IKKE

☐☐

Annet: _____

15. Hvor mange klokketimer i uka driver du med fysisk aktivitet utenom kroppsøving?
(med fysisk aktivitet så menes alt fra en rask gåtur til trening som gjør deg svett)

Mindre enn 2 timer

2-4 timer

4-6 timer

6 timer eller mer

☐☐☐☐

TUSEN TAKK FOR AT DU DELTOK I SPØRREUNDERSØKELSEN! ☺



Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og
idrettsfag

UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1 i "Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa", kapittel VI, §20 i "Lov om barnehager" og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:

§13¹ (taushetsplikt)

Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:

1. noens personlige forhold, eller
2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.

Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.

Kongen² kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.

Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.

Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.

Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.

NAVN - klasse

¹ Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

² Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

Andreas Løkken
Elvarheimgata 6D,
2406 Elverum.

Høgskolen i Hedmark, Elverum 16.mars 2012

Til
Rektor v/ [REDACTED] Ungdomsskole

Søknad om tillatelse til å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse ved Deres skole.

Jeg Andreas Løkken, er student ved Høgskolen i Hedmark. Jeg er i gang med avsluttende fordypningsoppgave på studiet ved bachelor i faglærerutdanningen i kroppsøving og idrett, Institutt for idrett og aktiv livsstil, avdeling Elverum ved Høgskolen i Hedmark med følgende tittel:

«Fysisk aktivitetsnivå hos elever ved en ungdomsskole på Østlandet»

Hensikten med spørreundersøkelsen er å finne ut aktivitetsnivået til ungdomsskoleelever for å sammenligne aktivitetsnivået med Helsedirektoratets anbefalinger. Her blir det lagt frem relevante spørsmål som omhandler fysisk aktivitet. Spørreundersøkelsen er anonym og kan ikke spores tilbake til den enkelte.

- Følgende temaer vil bli berørt:
 - Deltagelse i kroppsøving.
 - Trening utenom skolen.
 - FYSAK.
 - Bakgrunnsdata.
- Oversikt over datainnsamlingsmetode(r) som vil bli brukt
 - Kvantitativ metode der jeg skal ta for meg en spørreundersøkelse ved hjelp av et spørreskjema som deles ut til 8., 9. og 10.klasse.

I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse blant elever ved Deres skole. Jeg viser til uformell telefonsamtale undertegnede hadde med deg angående å få tillatelse til å gjennomføre spørreundersøkelsen. Jeg har underskrevet taushetserklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt** og i tråd med NSDs regler (vedlegg 1).

Det understrekes at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg fra prosjektet når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Veileder Bente Ovedie Skogvang har også underskrevet brevet, for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Jeg håper på snarlig svar og positiv respons.

Med vennlig hilsen

(navn på student) student
Andreas Løkken



(Navn på veileder) (veileder)
Bente Ovedie Skogvang

Elverum, Dato: 17.03.2012

VEDRØRENDE SPØRREUNDERSØKELSE TIL FORSKNINGSOPPGAVEN:

”Fysisk aktivitetsnivå ved en ungdomsskole på Østlandet”

Jeg, Andreas Løkken, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving og idrett/Bachelor i idrett ved Høgskolen i Hedmark, Institutt for idrettsfag på Elverum. Som en del av tredje studieår er studentene pålagt å skrive en oppgave innen forskning og utviklingsarbeid rettet mot kroppsøving i skolen.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: Fysisk aktivitetsnivå hos elever ved en ungdomsskole på Østlandet og se om dette nivået er i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet. I denne anledning ønsker jeg å kunne gjennomføre: en kvantitativ spørreskjemaundersøkelse med Deres barn

Jeg har vært i kontakt med *** ungdomsskole hvor jeg har informert rektor om oppgavens innhold og formål, og rektor *** har gitt meg tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Denne søknaden er skrevet generelt og vil bli tildelt de aktuelle elever og deres foreldre/foresatte som kan være aktuelle til å delta. Jeg har underskrevet en taushetserklæring som sikrer at alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt** og i tråd med NSDs regler. Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til skolen eller Deres barn. Verken elevens navn eller skole skal kunne gjenkjennes av hensyn til personvernet.

Det understrekes også at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Jamfør vedlagte kopi av **samtykke-erklæring** som de involverte elevene og/eller deres foreldre/foresatte blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet. Bente O. Skogvang har også underskrevet dette brevet for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Håper på positivt svar!

Vennlig hilsen

(Signatur fra student)

(Signatur fra veileder)